REVOLUȚIA IUBIRII
Gaspar Gyorgy

O altfel de poveste despre atașament și relații

Această carte conține sfaturi și recomandări provenite din experiența autorului, dar nu înlocuiește consilierea psihologică specifică unei anumite probleme. In cazul în care aveți nevoie de tratament de specialitate, autorul și editorul vă recomandă să faceți apel la un psiholog sau un psihoterapeut căruia să-i expuneți problema în cauză.

Numele reale ale persoanelor menționate în lucrarea de față, precum și contextele reale în care au beneficiat de psihoterapie, au fost schimbate pentru a le fi protejată intimitatea.

Dragostea contribuie la modelarea noastră umană. Până la urmă, dacă nu am suferi din dragoste, cred că nu ne-am maturiza niciodată. Vom afla de la Gâspâr că nu este simplu nici să iubești și nici să te lași iubit. însă iubirea adevărată poate să vindece. Este o carte care va alina multe inimi frânte.

Dr. Hedi Hoka, autoarea volumului *Iubesc să fiu femeie*

Dincolo de cunoaștere, Gâspâr dezvăluie povestiri ale viețuirii întru iubirea care ne crește. O carte convingătoare și caldă, scrisă cu inima din minte și mintea din inimă.

Daniela Andreescu, coach, autoarea volumului *Cum gătim realitatea.*

Rețetar de spiritualitate pentru oameni sceptici

Revoluția iubirii, *scrisă la scurt timp după* Copilul invizibil, *carte publicată în 2016 de Curtea Veche Publishing, dovedește că Gâspăr György și-a transformat demersurile de cercetare într-o adevărată misiune de viață. Asta explică, probabil, continuitatea dintre experiențele sale personale și cercetările sale psihologice. Atât analiza relațiilor de cuplu din* Revoluția iubirii, *cât și cea a relației părinte-copil din prima sa carte sunt inspirate de convingerea profundă că efortul unei vieți conștiente merită asumat. Așadar; nu e deloc de mirare că Gâspăr György se consideră un luptător pentru iubire și că și-a propus să declanșeze o adevărată revoluție relațională în România. Concluziile sale se impun cu forța evidenței: inteligența relațională este o*

componentă esențială a unei vieți conștiente, iar o viață umană în adevăratul sens al cuvântului nu poate fi obținută decât printr-o transformare personală care ține cont de acest lucru.
IREN ARSENE, director Curtea Veche Publishing *Am fost un copil fericit, răsfățat, încurajat, ambiționat, certat, pedepsit, dar mai ales, am fost în toate momentele un copil iubit. La maturitate am înțeles că toate acestea m-au ajutat să fiu un adult încrezător, vesel, luptător, prietenos, optimist. Pentru că tot mai târziu mi-am dat seama că toată viața noastră este o prelungire a copilăriei. Iar Gâspăr György ne explică științific în această carte ceea ce eu doar empiric îmi permit să afirm. Și ne luminează și despre cum funcționează un cuplu. Lectură plăcută!*
ANDREEA ESCA, jurnalist
Îți mulțumesc, Găspâr, pentru cartea asta! E terapie curată! Mulțumesc pentru teorie, pentru mărturisirile tale atât de intime, pentru exercițiile atât de utile și pentru fișele practice de la sfârșitul cărții; în sfârșit, mă simt pregătită să câștig lupta pentru iubire pe care o duc de când mă știu! După ce-am terminat de citit cartea, m- am dus la soțul meu, m-am ridicat pe vârfuri ca să fiu mai aproape de chipul lui și i-am spus: „Omule, fii pregătit, de azi o să ne iasă treaba asta cu iubirea, îți promit!" Și sunt sigură că așa o să fie!
Felicitări pentru o cartț atât de necesară și de utilă! Mii de cupluri și mii de copii vor fi salvați cu și prin ea!
IOANA CHICET-MACOVEICIUC, blogger, autoarea volumului O *să te țin în brațe cât vrei tu și încă o secundă*
Dedic această carte bunicului meu patern, Lâszlo; surorii mele, Mihaela Elena; și Larisei, jumătatea mea mai bună, alături de care descopăr zi de zi Xputerearelațiilor.
CUVÂNT-ÎNAINTE de dr. Harville Hendrix și dr. Helen LaKelly Hunt
SUNTEM ÎNCÂNTAȚI și, în același timp, onorați să fim invitați să scriem cuvântul-înainte care va însoți cartea *Revoluția iubirii.* însemnătatea teoriei și terapiei prezentate în paginile acestei cărți va fi înțeleasă de public, în măsura în care o vom situa în contextul istoric al evoluției relației de cuplu și al terapiei de cuplu.

în vreme ce terapia de cuplu şi-a început existenţa abia în prima jumătate a secolului XX, cuplurile au început să existe cu multă vreme în urmă, în istoria umanităţii. Primele cupluri mixte erau alcătuite din vânători-culegători, care, timp de mai bine de un milion de ani, au trăit formând „perechi", stând împreună, în medie, aproximativ patru ani, fără nicio înţelegere formală. Conform cercetătorilor din domeniul antropologiei culturale, motivaţia lor era, în principal, una de natură funcţională: procrearea, protejarea descendenţilor, împărţirea în comun a hranei şi supravieţuirea fizică, iar succesul legăturii lor era efectul unui act etic de „împărţire în comun" a spaţiului în care se adăposteau, a rezervelor de hrană şi a susţinerii reciproce.
Cea de-a doua formă de manifestare a relaţiei de cuplu a reprezentat-o „căsătoria aranjată anterior de alţii", care a apărut în epoca agrar-pastorală, în urmă cu aproximativ 11 000 de ani. Această schimbare s-a petrecut atunci când populaţiile de vânători- culegători s-au stabilit în anumite ţinuturi, întemeind aşezări umane dezvoltate în jurul unor îndeletniciri agrare, care au devenit în timp sate, apoi, oraşe, cetăţi, regate şi, în cele din urmă, imperii. De-a lungul acestor secole, a luat naştere căsătoria, sub forma unei instituţii formale, care s-a dezvoltat, ajungând să fie o instituţie legală şi socială. în secolele ce au urmat, s-a consolidat o ierarhie până la nivelul unităţii sociale mai mici a familiei, care, până la urmă, a evoluat devenind un patriarhat religios şi politic, ce a asimilat ideea de proprietate asupra tuturor membrilor şi le-a redus condiţia la aceea de „supus" al monarhului.
Deoarece fiecare era supus unei ierarhii piramidale dominate de autoritatea masculină, soarta femeilor şi cbpiilor era hotărâtă de soţ/tată. Asemenea animalelor şi recoltelor, ce deveneau proprietatea aceluia care era capul familiei, tot astfel, fiecare aparţinea altcuiva. Taţii decideau cu cine se vor căsători copiii lor, precum şi unde, şi cum urmau să îşi ducă viaţa. Odată ce supravieţuirea fizică a căpătat stabilitate, factorii care au determinat alegerea perechii maritale erau de acum economici,

sociali şi aveau în vedere opţiunea politică sau îmbunătăţirea propriei condiţii.
Perechea ce urma să formeze cuplul era decisă de părinţii care doreau să-şi asigure perpetuarea sau elevarea condiţiei lor economice şi sociale, iar în unele cazuri, dobândirea unei funcţii politice. Deoarece „ghidul" comportamentului interpersonal în cadrul acestor relaţii se baza mai degrabă pe tradiţia moştenită, în locul afecţiunii sau iubirii, aceste căsătorii aveau tendinţa să fie stabile din punct de vedere social, dar soţii, ambivalenţi emoţional şi având prea puţin dezvoltată latura romantică, căutau într-un mod discret intimitatea în afara legăturilor matrimoniale.
Supravieţuirea fizico-economico-socială, ca motivaţie pentru întemeierea relaţiei de cuplu, pare să se fi consolidat în decursul secolelor următoare, chiar pe parcursul epocilor în care forma de manifestare a relaţiei de cuplu se schimba. După cum arată descrierile istorice, în primele două forme de manifestare a legăturii de cuplu -nomadă şi agrariană -, a fi fericit nu constituia niciodată motivul pentru formarea relaţiilor de cuplu sau pentru ca partenerii să rămână împreună. Această motivaţie a apărut odată cu cea de-a treia versiune a relaţiei de cuplu, în secolul al XVIII-lea, versiune pe cale să se încheie şi a cărei durată pare să reprezinte agenda celei de-a patra manifestări, care tocmai începe acum.
Aşadar, cea de-a treia versiune a relaţiei de cuplu, căsătoria romantică sau prin alegere democratică, a devenit forma culturală predominantă de căsnicie în secolul al XVIII-lea, la sfârşitul domniei celor 11 000 de ani de patriarhat, odată cu zorii revoluţiilor democratice din Franţa şi America. Consecinţa a fost înlocuirea patriarhatului cu un sistem politic şi social democratic, care a schimbat definiţia fiinţei umane de la „supus" sau „sclav" la „şinele" independent, cu drepturi depline în faţa unei instanţe de judecată, libertatea de a-şi urma propriul destin şi permisiunea de a se căsători cu persoana de care s-a îndrăgostit. Dacă această formă de căsătorie avea mai puţin legătură cu supravieţuirea în mediul extern şi mai mult cu satisfacerea nevoii persoanelor de a se căsători, nimeni nu a înţeles atunci că tirania monarhului, în

privinţa opţiunii maritale, avea să fie înlocuită cu tirania inconştientului, conferind o iluzorie opţiune! Această înţelegere avea să mai aştepte încă alţi 150 de ani, ca să se nască Sigmund Freud şi, odată cu el, ideea, că factorii dinamici din inconştientul nostru, provenind din perioada copilăriei, sunt cei care determină alegerile maritale şi calitatea relaţiilor intime de la vârsta maturităţii.
Părintele psihoterapiei, Sigmund Freud, şi-a construit propriul model despre sine sprijinindu-se pe constructul individului care se năştea într-o perioadă ce devansa revoluţiile democratice. Integrând insight- urile din fizica clasică, teoria evoluţionistă adaptivă şi competitivă a lui Charles Darwin şi filosofia raţională a lui René Descartes, Freud a fost cel dintâi care a construit - în structura individului religios, social şi economic - un univers subiectiv prin conflictul dinamic cu el însuşi, care explica un comportament interactiv în lumea relaţiilor interumane. Modelul său despre sine şi modul de vindecare a acestuia devenea tiparul pentru cele mai multe alte forme de psihoterapie, inclusiv terapia de cuplu, şi a dominat domeniul psihoterapiei până la jumătatea secolului XX.
După cel de-al Doilea Război Mondial, rata ridicată a divorţurilor a devenit un subiect îngrijorător pentru specialiştii care activau în domeniul sănătăţii mintale, iar cărţile consacrate terapiei de cuplu au început să apară odată cu anul 1939, numărul lor crescând în mod semnificativ ulterior, înaintea acestui moment, cuplurile aflate în conflict se bizuiau pe îndrumarea religioasă şi consilierea psihologică, prin care li se ofereau în principal sfaturi despre modul în care cei doi ar fi trebuit să se comporte în relaţia lor faţă de Dumnezeu şi unul faţă de celălalt. Dacă se confruntau cu unele conflicte grave, erau direcţionaţi spre psihoterapeuţii specializaţi în sondarea printr-o analiză profundă şi comportamentală, care îi considerau doi indivizi separaţi, ce se confruntau fiecare cu probleme psihologice, mai degrabă, decât relaţionale şi îi vedeau şi consiliau în şedinţe separate. în mod ocazional, unii psihoterapeuţi mai avangardişti aveau obiceiul să îi aducă

împreună în aceste şedinţe, în apropierea încheierii terapiei, dar aceştia operau cu supoziţia că o terapie individuală încununată de succes ar fi rezolvat problemele relaţionale ale cuplului, în ambele cazuri, intervenţiile se centrau pe schimbarea înţelegerii sinelui şi a comportamentului individual. în acest timp, conceptul de căsătorie romantică a căpătat o nouă conotaţie, de căsătorie „egotistă", relaţie centrată pe satisfacerea nevoii personale şi implicată în mod inconştient şi distructiv în polarizare, în locul negocierilor cooperante pentru a atinge un scop comun. Acest fapt a condus la creşterea numărului de divorţuri înregistrate, la coabitare şi la o vârstă mai înaintată a adulţilor care aleg instituţia căsătoriei, ceea ce evidenţiază apusul căsătoriei romantice. Fără o intervenţie eficientă, coeficienţii de succes înregistraţi de terapeuţii pentru relaţiile de cuplu s-au situat sub 20% până în secolul XXI, dar popularitatea terapiei de cuplu a crescut odată cu încolonarea constantă a cuplurilor în faţa instanţelor pentru pronunţarea divorţului, cu scopul de a se elibera singure de deziluzie şi cu speranţele reaprinse de a-şi găsi satisfacţia în cu totul altă relaţie.

Vlăstarii surselor relaţionale ale terapiei cuplurilor, pe care Găspâr o descrie într-un mod atât de elocvent în paginile cărţii de faţă, au germinat în anii 1950. în următoarele două decenii, hegemonia individului autonom a fost pusă sub semnul întrebării de o teză concurentă, conform căreia, individul nu este doar influenţat, ci şi transformat de factorii relaţionali care determină dezvoltarea şi funcţia sa. Şinele este dependent de alţii pentru a atinge bunăstarea proprie. în vreme ce această teză reconfigura individul ca fiind dependent relaţional, şi nu autonom, şinele rămânea conceptul fundamental până la jumătatea anilor '70, când psihanaliza relaţională a schimbat accentele, aducând „relaţia" în centrul realităţii umane, iar şinele împingându-l spre periferie, modificând astfel paradigma esenţei umane de la subiectivitate la spaţiul interactiv. în consecinţă, au apărut alte teorii relaţionale (relaţiile obiectuale, teoria ataşamentului, psihologia sinelui, teoria relaţional-cultu-rală), care începeau să se refere la „şinele

relaţional", „şinele în relaţie" şi „şinele ca relaţie", iar acest accent a generat o specie nouă de terapie de cuplu, care identifica clientul cu „relaţia" în sine, în locul subiectivităţilor celor doi indivizi (Teoria Gottman, Terapia de Cuplu Centrată pe Emoţii, Institutul pentru Cupluri Bader- Pearson, Terapia Imago de Cuplu). Toate acestea au constituit precursorii celei de-a patra forme de manifestare a relaţiei de cuplu, pe care o numim Căsătoria Conştientă sau Parteneriatul Conştient, concept pe care l-am prezentat pentru prima dată în cartea noastră, *Getting the Love You Want: A Guide for Couples,* în 1988 [Carte care a apărut în 2015, la Editura Herald, în varianta celei de-a douăzecea ediţii aniversare, revizuite şi actualizate, lansată cu ocazia conferinţei susţinute de cei doi autori, sub titlul *Primeşte iubirea pe care o doreşti. Ghid pentru cupluri].* Cartea a introdus, de asemenea, o nouă formă a terapiei de cuplu, pe care am numit-o Terapia Imago de Cuplu. Parteneriatul Conştient îşi schimbă focusarea de la sine la relaţie şi consideră „relaţia" o realitate fundamentală, din care şinele este o entitate derivată. Pentru a îmbrăţişa această schimbare de paradigmă, partenerii trebuie să-şi reconfigureze focusarea, de la propria nevoie de gra-tificare la nevoile relaţiei lor. Rezultatul neaşteptat al acestei orientări contraintuitive rezidă în aceea că un astfel de sacrificiu va asigura satisfacerea nevoilor lor într-un mod care nu este posibil atunci când focusarea este aplicată doar asupra sinelui. Când cuplul se transformă în partene-riat, în loc de două forţe oponente, în cadrul proiectului cocreaţiei şi interpretării căsniciei lor mult visate, cei doi sunt creatorii unei relaţii în care înfloresc. Această perspectivă se întemeiază pe ipoteza conform căreia fiinţele umane sunt intrinsec sociale, că marea problemă umană este ruptura conexiunii relaţionale, că toate simptomele emoţionale sunt expresii ale anxietăţii relaţionale şi că refacerea legăturii relaţionale este calea unică şi suficientă pentru a asigura bunăstarea umană.
Dezvoltarea constructului Parteneriatului Conştient şi răspândirea sa globală constituie viziunea şi scopul Terapiei Imago de Cuplu.

Acesteia i se alătură cu succes şi, în acelaşi timp, este consolidată de Revoluţia Iubirii.

Salutăm cu entuziasm publicarea cărţii *Revoluţia iubirii,* ca pe o expresie şi extensie a acestei schimbări de paradigmă. Având oportunitatea de a afla despre o multitudine de referinţe psihoterapeutice şi teoretice, cât şi o seamă de aspecte edificatoare extrase din autobiografia relaţională a autorului, cititorul cărţii este îndrumat de un terapeut dăruit profesiei sale şi plin de iubire compasională, pe drumul presărat cu îndoieli, provocări şi reuşite, pe care oricine le întâmpină într-o relaţie de iubire menită să asigure prosperitatea. Te invităm, dragă cititorule, să te alături lui şi nouă, în proiectul nostru de a crea „revoluţia iubirii".

DR. HARVILLE HENDRIX,
DR. HELEN LAKELLY HUNT 27.03.2017

LE MULŢUMESC
ŞI LE SUNT RECUNOSCĂTOR
ECHIPEI MELE DE LUPTĂTORI pentru iubire şi relaţii sănătoase - Paul Părăuan, Petruţa Taşcă, dr. Cristina Petrescu-Ghenea, Carmen Elena Podar, Oana Calnegru, Alexandra Riţiu, Sabina Strugariu, Oana Naşcu, Alina Perşa şi Nora Neghină. Voi sunteţi cei mai îndrăzneţi şi revoluţionari oameni pe care i-am întâlnit până acum.
Colegilor mei din echipa de formatori ai Asociaţiei Multi-culturale de Psihologie şi Psihoterapie - dr. Emőke Tarján, Diana Stănculeanu, Sorina Petrică, dr. Aurora Szentagotai Tătar, dr. Raluca Anton, dr. Adela Raluca Moldovan, Roxana Nicolau şi Zoltán Iszlai. Vă mulţumesc pentru încredere, pentru implicare şi pentru prietenie.
Iustinei Cojocaru - sufletul nobil care alături de mine a muncit cot la cot pentru ca acest text să capete cât mai mult sens pentru cititorii săi - redactorul care m-a încurajat şi mi-a menţinut îndrăzneala în momentele mele de cumpănă. îţi mulţumesc!
Oamenilor care mă inspiră în viaţa de zi cu zi, în plan personal şi profesional: Harville Hendrix, Helen LaKelly Hunt, Daniel Siegel, Brené Brown, Esther Perei, Frank Dattilio şi mentorul meu de

suflet, Monica McGoldrick. Vă sunt recunoscător pentru tot ceea ce creaţi printr-un efort susţinut şi atât de semnificativ.
Tuturor semenilor care mă investesc cu încredere şi îşi deschid sufletele faţă de mine, pentru a-şi împărtăşi poveştile de viaţă şi pentru a descoperi împreună noua ştiinţă a iubirii şi #puterearelaţiilor; sunt onorat şi recunoscător pentru că v-am cunoscut. Comunităţii care reprezintă PaginaDePsihologie.ro - vă mulţumesc pentru curaj, implicare şi dăruire.
Colaboratorilor care cred în mine şi în munca mea: Andreea Esca, de la A *List Magazine-,* Alice Năstase Buciuta, de la Revista *Marea Dragoste;* Oana Marinescu, de la OMA VISION; Raluca Balogh, de la Republica; Ioana Haşu-r
Georgiev, de la RFI Romania; Izabela Pănescu, de la DIGI24; Ruxandra Rusan, de la Radio Itsy Bitsy; şi întregii comunităţi de bloggeri care promovează #REvoluţiaRelaţională-înRomânia.
Mamei şi bunicii mele, Margareta şi Iuliana, vă mulţumesc pentru tot ceea ce am primit de la voi şi pentru ceea ce încă îmi oferiţi cum puteţi voi mai bine. Mătuşii mele, Elena - îţi mulţumesc pentru susţinere şi toate binecuvântările primite. Terapeutei mele, Laura Drăgan - îţi sunt recunoscător pentru ghidajul oferit în descoperirea Sinelui meu înţelept. Finuţei mele, Cezara, şi mamei ei, Dana, vă port în suflet mereu.
Surorii mele, Mihaela-Elena, una dintre cele mai importante fiinţe din viaţa mea - îţi mulţumesc pentru că exişti
LE MULŢUMESC ŞI LE SUNT RECUNOSCĂTOR 21 şi că mă asculţi atunci când îmi este greu şi nu am mintea limpede. Viaţa mea fără tine ar fi fost cu mult mai puţin împlinită.
Larisei şi lui Răzvan, familia mea - voi sunteţi parte din viaţa mea de zi cu zi şi vreau să vă mulţumesc pentru tot ceea ce trăim împreună. Vă iubesc!

PREFAŢĂ
#REvoluţiaRelaţionalăînRomânia

Iubirea mişcă Soarele şi celelalte stele. DANTE ALIGHIERI

ÎMI AMINTESC VAG conexiunea de cuplu şi dinamica relaţională a părinţilor mei. La primă impresie, aş fi tentat să spun că legătura dintre ei a fost atât de toxică încât, dintr-o bază de siguranţă şi

confort psihologic, s-a transformat în, probabil, cea mai mare sursă de otravă a vieţii lor. Mă străduiesc serios să scot din cufărul psihologic al amintirilor de lungă durată şi altceva decât certuri şi interminabile reproşuri, ameninţări şi ultimatumuri, lacrimi şi valuri ameninţătoare cu un puternic iz de alcool.

Au trecut mai bine de şaisprezece ani de la moartea tatălui meu şi, probabil, peste douăzeci şi şase de la ultimul moment în care i-am văzut fericiţi pe ai mei. Şi, în timp ce scriu aceste rânduri, mă opresc şi mă întreb serios dacă ei chiar au fost cu adevărat fericiţi. Dacă nu, de ce nu? Şi dacă da, unde s-a rătăcit iubirea lor? De ce doi oameni care au insistat să fie împreună s-au transformat în doi adversari care nu mai ştiau să conviețuiască? Cum se face că o femeie blândă, sensibilă şi în acelaşi timp puternică şi tenace, aşa cum era mama, să nu găsească drumul spre inima soţului ei? De ce un bărbat inteligent, citit şi profund uman, aşa cum era tata, nu-şi putea folosi aceste resurse personale pentru a se conecta la femeia fără de care viaţa lui nu avea niciun sens; şi, mai important, *când*şi *cum a* ajuns el să se înstrăineze de toate relaţiile semnificative din viaţa sa?

Observ cum, după fiecare semn de punctuaţie care încheie câte un enunţ, respir sonor, exact ca atunci când îmi propun să exersez respiraţia abdominală, doar că de această dată nu este ceva conştient şi nici intenţionat. Este mai degrabă un şir de semnale prin care corpul încearcă să-mi transmită ceva. Ar putea fi şirul de idei despre care am scris în cartea *Copilul invizibil* - mintea uită, dar corpul niciodată; sau ar putea fi expresiile copilului interior - care ştie mai multe despre viaţa alături de părinţii mei, decât aş prefera eu să- mi mai amintesc acum; sau poate este acea înverşunare a luptătorului din mine - care, mânat de supărare, mânie şi frustrare, se dezlănţuie din nou pentru a găsi sensul, motivele şi înţelegerea necesare pentru a descoperi psihologia din culisele unei relaţii de cuplu. în mod cert, ar putea fi multe explicaţii, iar eu îmi doresc tare mult ca până la finalul acestei cărţi să fi pus cap la cap diversele piese din puzzle-ul relaţional al

părinţilor mei, pentru ca eu să pot alege ce voi păstra şi la ce voi renunţa din moştenirea psihologică primită de acasă.
Ceea ce mă ajută şi, în acelaşi timp, mă bucură enorm este faptul că, în zilele noastre, ştiinţa relaţiilor de cuplu a evoluat îndeajuns de mult, încât, dacă intenţionăm cu adevărat să descoperim atât aspectele conştiente, cât şi pe cele inconştiente, care sudează legătura intimă dintre doi parteneri, putem afla codul iubirii. Aceasta nu mai este un mister. Ba mai mult, putem analiza şi maniera în care dinamica de cuplu a generaţiilor trecute ajunge să influenţeze dansul relaţional al generaţiilor actuale şi viitoare - cu alte cuvinte, bagajul relaţional cu care pornim de acasă şi care ajunge să ne influenţeze până în momentul în care ne asumăm efortul unei vieţi conştiente. Proces care nu este câtuşi de puţin uşor sau ¡relevant, dar, la fel ca în orice alt domeniu al vieţii, şi aici succesul le revine luptătorilor îndrăzneţi şi curioşi. Celor care îşi asumă faptul că nu sunt perfecţi, că nici nu este nevoie să fie, că viaţa este o călătorie a descoperirii de sine, în care nimeni, niciodată, nu trebuie să fie singur. Călătoria este mult mai plăcută şi semnificativă dacă le permitem celor dragi să ni se alăture şi împreună să descoperim adevăratul sens al vieţii.
Un număr infinit de articole şi tot mai multe cărţi de specialitate descriu şi caută să explice tiparele iubirii la adulţi, iar în diferite state ale lumii, cercetătorii şi promotorii relaţiilor sănătoase au pornit adevărate revoluţii ştiinţifice cu privire la supremaţia relaţiilor. în această carte ne vom axa pe acele teorii, explicaţii ştiinţifice şi
perspective terapeutice care au rezonat cel mai bine cu viziunea mea psihologică, pe care le-am testat în cabinetul de psihoterapie şi despre care ştiu că pot funcţiona ca o hartă către iubirea adevărată.
Despre mine s-ar putea spune că sunt un „reparator" -exact ca acei meşteri la care apelăm când se strică un televizor, se sparge o ţeavă, se tocește un toc sau se dezlipeşte talpa de la pantofi. Singura diferenţă ar fi aceea că eu repar relaţii, acele legături invizibile şi extrem de valoroase care există între indivizi şi fără de

care omenirea nu ar putea supravieţui. Sigur, probabil vă gândiţi la tot felul de relaţii şi aveţi absolută dreptate; lucrez cu legătura dintre părinţi şi copii, cu interacţiunile care există între o persoană şi comunitatea din care face parte - familia de origine, reţeaua de prieteni, colegi şi vecini etc. -, cu modul în care o fiinţă umană se conectează cu sine, precum şi cu acea conexiune specială care se formează între cele două jumătăţi ale unui cuplu.
Din toată această înşiruire de relaţii, cele care mă fac să vibrez mai intens şi care scot la iveală luptătorul din mine sunt legăturile de cuplu. Despre diferitele forme ale psihoterapiei se spun diverse lucruri: că terapia individuală ar fi adevărata formă de tratament psihologic; că schimbarea în grup, aşa cum se numeşte psihoterapia într-un grup cu mai multe persoane care se confruntă cu aceeaşi dificultate este cea mai eficientă şi profundă; sau că psihoterapia de cuplu este cea mai dificilă. În portofoliul meu psihologic, am lucrat cu psihoterapia în toate formele sale, iar în ultima vreme, m-am arătat interesat şi de terapia online, dar în mod cert nivelul cel mai ridicat de emoţii, de creativitate şi de satisfacţie profesională îl resimt după câte o şedinţă de terapie în care m-am străduit să reclădesc siguranţa şi încrederea între cei doi parteneri. O fi din cauza faptului că de mic am mediat, într-un oarecare fel, şirul de conexiuni nereuşite dintre părinţii mei; datorită faptului că mereu am fost fascinat de legăturile interumane; sau poate că zeul psihologiei relaţionale are vreun plan cu mine - nu ştiu exact. Tot ce ştiu este că, dincolo de meseria mea şi de munca din cabinet,
începând din 2013, am pornit o revoluţie, ca un adevărat luptător. Da, ştiu că poate părea uşor pompos, chiar şi mintea mea mă mustră uneori când afirm acest lucru. Dar orice urmă de jenă sau stânjeneală păleşte, la conştientizarea faptului că am declanşat #REvoluţiaRelaţionalăÎnRomânia!
Adevărul este că nu sunt singurul. La nivel internaţional există tot mai multe voci sonore care şi-au asumat rolul de *luptători pentru iubire* şi care au pornit adevărate revoluţii relaţionale. Dr. Harville Hendrix şi dr. Helen LaKelly Hunt, de la Institutul Imago, din SUA;

dr. Harriet Lerner, una dintre cele mai influente voci din sfera psihologiei relaţionale şi autoare a numeroase cărţi despre relaţii; dr. John Gottman şi dr. Julie Gottman, de la institutul american care le poartă numele; dr. Sue Johnson, de la Universitatea din Ottawa, Canada; dr. Helen Fisher, de la Universitatea Rutgers, SUA; Esther Perei, autoarea cărţii *Inteligența erotică,* ce a susţinut în 2016 cel mai important eveniment relaţional al anului din Româniâ; dr. Ayala M. Pines, de la Universitatea Ben-Gurion, Israel - sunt doar câţiva dintre psihoterapeuţii, cercetătorii şi curajoşii zilelor noastre care caută să înţeleagă şi să promoveze în lumea întreagă importanţa vieţii de cuplu şi rolul major pe care sănătatea relaţională îl are asupra funcţionării umane şi sociale. La nivel naţional, alături de mine se află şi ceilalţi psihotera-peuţi din cadrul Asociaţiei Multiculturale de Psihologie şi Psihoterapie şi împreună luptăm pentru starea de bine interpersonal, pentru iubirea adevărată şi siguranţa relaţională. Munca noastră este susţinută atât de luptătorii de la nivel internaţional, cât şi de mai multe comunităţi locale din România - părinţi, cupluri, cadre didactice, specialişti în psihologie şi alte ştiinţe sociale, care cred că împreună putem produce o schimbare de perspectivă naţională asupra conexiunilor interpersonale.

Dar la ce mă refer, mai exact, atunci când folosesc acest *hashtag* ambiţios, care sună atât de vitejeşte!? La faptul că avem nevoie de o schimbare în plan mental şi sufletesc; să ne ajustăm, adaptăm şi îmbunătăţim, de la mic la mare, viziunea asupra rolului şi rostului

relaţiilor. Cred că, după era inteligenţei cognitive, a inteligenţei emoţionale, am ajuns în perioada de conştientizare, acceptare şi cultivare a inteligenţei relaţionale. într-o postare pe Instagram, Paulo Coelho, autorul uneia dintre cele mai influente cărţi despre simplitatea vieţii şi tendinţa noastră de a căuta comorile vieţii în locuri nepotrivite, *Alchimistul,* ne atrage atenţia asupra faptului că **cel mai important lucru în toate relațiile umane este comunicarea.** însă oamenii nu mai comunică, nu se mai aşază unul lângă altul să vorbească şi să asculte. Ei merg la cinema, se

uită la televizor, ascultă radioul, îşi updatează status-urile pe internet, dar aproape niciodată nu mai vorbesc unul cu celălalt. Dacă vrem să schimbăm lumea, trebuie să ne reîntoarcem la momentul în care luptătorii se aşezau în jurul focului şi spuneau poveşti, trebuie să credem din nou în tribul nostru şi să luptăm pentru relaţii.

1 într-un punct asemănător au ajuns şi părinţii mei în călătoria lor relaţională, din cauze de neînţeles pentru ei şi inexplicabile pentru mine şi ceilalţi membri ai familiei lărgite; mama şi tata nu mai comunicau sau, mai bine zis, nu se mai auzeau. Din păcate, între ei nici nu mai exista interacţiune sau, atunci când totuşi se întâmpla, dialogul era în fapt un dublu monolog compus dintr-o înşiruire de critici, ameninţări, acuze şi lovituri sub centură. Iar deoarece, aşa cum ulterior am conştientizat şi eu, negativitatea naşte şi mai multă negativitate, în timp, aceasta a corodat fiecare dimensiune a legăturii psihologice şi emoţionale dintre ei doi.

Noi, cei care facem parte din **comunitatea luptătorilor pentru iubire,** le spunem adesea semenilor în cabinetele de terapie, în sălile de workshop-uri sau conferinţe, în presa scrisă, audio, online sau TV, că-i vom ajuta să facă ceva revoluţionar - să comunice conştient şi intenţionat. Poate vă întrebaţi ce mai este şi cu utopia asta: *„Cum îşi permite acest psiholog, cu nume ciudat, să declare că, în secolul XXI, omenirea nu ştie să comunice şi să relaţioneze?".* Ei bine, cu tot respectul cuvenit, îndrăznesc să spun că, din păcate, aşa este. în momentele în care emoţiile negative pun stăpânire pe noi, atunci când rănile noastre psihologice sunt zgândărite sau când siguranţa relaţională ne este bruiată, ne pierdem luciditatea, nu mai gândim limpede şi nici nu mai ştim ce facem, doar simţim şi acţionăm. Implicându-ne în comportamente care nu ne definesc, care-i determină pe parteneri să se întrebe uimiţi cine suntem şi ce am făcut cu iubirea vieţii lor. Da, la astfel de momente fac referire, acestea sunt situaţiile de viaţă în care ne este vitală inteligenţa relaţională pentru a asigura o comunicare adevărată, conştientă şi intenţionată.

Regret într-un fel că ştiinţa a evoluat atât de greu în ceea ce priveşte psihologia relaţiilor de cuplu şi explicarea iubirii; că teoria ataşamentului la adulţi a devenit o perspectivă de referinţă abia în ultima vreme; că Harville şi Helen nu au ajuns în România cu a lor Teorie Imago, mai repede; că Daniel Siegel nu a scris cărţi despre creier şi starea de prezenţă conştientă pe vremea tatălui meu; dar cel mai tare regret că nu am putut salva relaţia de cuplu a părinţilor mei, că, în ciuda intuiţiei mele exacte, nu mi-am dat seama de mic de faptul că într-un cuplu nu contează doar *Ea* şi *El* (sau Ea şi Ea, sau El şi El) - că **legătura invizibilă dintre cei doi este la fel de importantă şi că aceasta nu poate supravieţui in condiţiile in care doar unuia ii este bine sau când nu există siguranţă pentru amândoi.**
Dar poate aşa a fost scris să fie, ca suferinţa şi regretele să mă ajute să-mi asum curajul de a porni o revoluţie relaţională şi în România. Am citit de curând *The BookofJoy*-un dialog inedit între Sanctitatea Sa, Dalai Lama, liderul tibetan şi promotorul budismului la nivel mondial, şi Desmond Tutu, probabil cel mai cunoscut arhiepiscop din lume, care militează pentru pace -, o carte în care suferinţa nu este văzută ca o problemă, ci ca o oportunitate pe care ne-o oferă destinul. Poate, asta a fost să fie crucea mea. Să fiu crescut într-o familie cu nenumărate provocări de relaţionare şi probleme de sănătate mintală, pentru ca mai apoi să-mi găsesc calea şi sensul în viaţă. Să cunosc întâi greşelile pe care noi, oamenii, le putem face în plan relaţional, pentru ca aventura vieţii mele să constea în căutarea şi descoperirea remediilor - modalităţi empirice şi cele susţinute ştiinţific prin care partenerii nu doar să supravieţuiască împreună, aşa cum a fost cazul părinţilor mei, ci să trăiască cu adevărat bucuria vieţii în doi.
Lăsând deoparte regretele specifice unei vieţi imperfecte şi povara sentimentului de neajutorare şi neputinţă, vreau să vă vorbesc şi despre curajul care ne călăuzeşte atunci când îndrăznim să visăm la ceva măreţ şi, asumându-ne orice risc, mergem înainte spre atingerea obiectivelor ghidate de valori. în 2007, la un an după ce

mi-am finalizat studiile universitare în psihologie, am început alături de încă trei colegi să organizăm în Satu Mare evenimente de promovare a sănătăţii mintale şi sufleteşti. încă de pe atunci am simţit că ceea ce mă atrage cel mai mult este psihologia sistemică, ştiinţa care se ocupă de relaţiile interpersonale -de cuplu, familiale şi cele profesionale. Niciodată nu am fost atras de psihologia organizaţională, partea sistemică ce se ocupă de relaţiile dintre angajaţi şi colegii lor de la alte niveluri profesionale. Şi chiar dacă rareori, ce-i drept, accept câte o invitaţie lansată de companii sau multinaţionale, am mereu grijă să evidenţiez importanţa vieţii de familie şi umanitatea relaţională. Dar, revenind la anul 2007, atunci a fost, cel mai probabil, începutul real al traseului meu profesional, atunci am început să organizăm la nivel local primele cursuri de specializare pentru psihologii şi medicii de familie din zonă şi din judeţele vecine, primele ateliere pentru părinţi şi tot atunci s-au pus bazele mai multor iniţiative locale de coalizare pozitivă între ONG-uri şi instituţii publice. Era ceva măreţ pentru noi, un start care a început foarte frumos şi care atfea să fie îmbrăţişat la modul serios de comunitate. Ulterior, am început să identific în interiorul meu tot mai des un sentiment interesant, nou şi nu tocmai confortabil - „acel ceva" ce-mi spunea că există ceva mai mult decât atât: auzeam o voce între gândurile mele care, foarte lent, îmi şoptea că locul meu nu mai este în Satu Mare, că misiunea mea s-a încheiat şi pe zi ce trece simţeam că nu-mi mai este bine, că nu-mi mai găsesc locul. Subiect care ulterior a devenit una dintre părţile principale ale psihoterapiei mele. Terapeuta de orientare jungiană cu care lucrez de mai bine de trei ani are mereu grijă să-mi reamintească faptul că identificarea locului este o provocare pentru mine.
Dar, revenind la ultimii ani petrecuţi în Satu Mare, pe principiul „universul îţi dă tot ce ceri, dacă ai răbdare să şi primeşti", în primăvara lui 2009, a venit prima invitaţie pentru a mă reloca în Bucureşti. îmi amintesc şi acum felul în care inima mea s-a umplut de bucurie şi entuziasm, cum am simţit că trăiesc din nou, că viaţa începe să recapete culoare şi simţeam cum ceva important s-ar

putea petrece în îndepărtata capitală, dacă aş găsi curajul de a- mi gestiona teama de incertitudine şi de eşec. A fost şi va rămâne extrem de surprinzător să constat cum în doar câteva secunde treceam de la extaz la agonie şi invers, cum se luptau două forţe înlăuntrul meu. Una care încuraja schimbarea şi care-mi spunea că, în sfârşit, am şansa de a merge mai departe pe **drumul meu,** şi o alta care mă avertiza zgomotos cu privire la tot ce am de pierdut, dacă voi renunţa la viaţa-mi confortabilă din Satu Mare, şi că nu mă voi descurca în jungla bucureşteană. Cu tot respectul faţă de Bucureştiul pe care-l iubesc şi faţă de locuitorii lui, care mi-au devenit între timp **noul trib,** vreau să subliniez că în mintea unui tânăr de provincie stolul de îngrijorări şi proiecţii negative asupra unui oraş mare este infinit. Cu tot acest carusel emoţional şi cu stolul de gânduri care-mi spuneau că: „Nu eşti suficient de bun!"; „Cine te crezi tu să poţi ajunge acolo!?"; „Ar fi bine să ştii până unde te poţi întinde!", prima bătălie a fost câştigată de neîncredere şi frică. Politicos şi cu o mare atenţie faţă de cuviptele alese, am formulat un răspuns elegant şi, alături de un alai de mulţumiri, am subliniat faptul că nu voi putea onora invitaţia.
A urmat apoi cea mai groaznică mahmureală psihologică din viaţa mea de până atunci: chiar dacă, imediat după ce am trimis e-mailul, m-a cuprins o profundă stare de uşurare, la nici două zile, frica a revenit mai zgomotoasă şi mai vehementă ca până atunci. De această dată, gândurile s-au schimbat în: „Eşti un laş!"; „Nu eşti cu nimic mai bun decât tatăl tău, care niciodată nu a îndrăznit să-şi urmeze calea!"; „Ce a fost bun a trecut, acum nu-ţi mai rămâne decât să revii la viaţa ta monotonă!". Şi asta am şi făcut, în următoarele două luni am încercat să mă conving că am luat decizia cea bună, că nu aveam nicio şansă într-un alt oraş. Dar din nou şi din nou revenea în vizită, exact aşa cum vine poştaşul cu pensia bunicii, ideea mutării - şi era tot mai seducătoare, mai puternică şi mai convingătoare. Până când, cu mâna pe inimă vă spun că nu-mi mai amintesc cum, am primit de această dată două invitaţii de venire în Bucureşti.

Atunci deja ştiam că nu mai pot să mă ascund în spatele fricii, eram deja conştient de faptul că evitarea nu face altceva decât să-mi stingă orice urmă de vitalitate. Dar mai aveam de găsit modalitatea prin care să fac pace cu frica şi să ajung la curaj. în săptămânile care au urmat, am aşteptat un semn din partea divinităţii, să-mi transmită sub o formă sau alta că decizia mutării este btină, că acela este drumul meu. Iar înainte de a rata şi a doua şansă, am decis să-i fac o scurtă vizită supervizoarei mele din Ungaria, după care, să petrec câteva zile la Bucureşti, să simt pulsul emoţional al oamenilor şi să gust energia oraşului. Prima oprire a fost ca în filme. Supervizorul, care între timp a devenit unul dintre cei mai importanţi oameni din viaţa mea, Emőke Tarján - o femeie caldă, blândă şi plină de umanitate -, m-a dus pe un vârf de colină în frumosul oraş maghiar Pécs şi, în timp ce priveam din acel loc spre întreaga citadelă, mi-a spus două lucruri. Mi-a adresat întrebarea „Tu ce îţi doreşti cu adevărat?", la care răspunsul meu a fost: „Să fac ceva măreţ, să nu-mi fie teamă şi să-mi găsesc adevăratul sens în viaţă." După care, în timp ce stătea în dreapta mea şi îmi asculta răspunsul, am văzut cum se întoarce spre mine şi, cu o voce profund umană şi empatică, rosteşte: **„Atunci asta să faci! Eu te voi susţine mereu şi, oricât de greu îţi va fi, voi rămâne lângă tine!".** Nu ştiu dacă vă puteţi imagina cât de intense au fost acele cuvinte pentru mine şi cum aveau să-mi schimbe viaţa pentru
totdeauna - a fost unul dintre acele momente în care se reclădeşte încrederea bazală, în care se repară o verigă a tiparului de ataşament (subiect despre care am să vă vorbesc pe larg în carte) şi ajungem să descoperim curajul prin #puterearelaţiilor.
Ajuns ulterior la Bucureşti, am încercat să rămân conectat la discuţia purtată cu Emőke, să nu-mi pierd încrederea şi să-mi imaginez viaţa într-un oraş care părea mai degrabă o ţară străină. Am petrecut câteva zile în cabinetul uneia dintre colegele care mi-a lansat a doua invitaţie; era o clădire veche din centrul oraşului, nimic extravagant sau deosebit, dar grija şi atenţia ei m-au ajutat mult. Iar într-o după- amiază de duminică, cu o zi înainte de

întoarcerea acasă, am rugat- o să mă ducă să vizitez o parte dintre bisericile din centrul capitalei. Era o zi plăcută de vară, undeva în a doua jumătate a lunii august, din fericire nu era caniculă şi nici foarte populat oraşul. Iar după câteva străzi străbătute şi lăcaşe sfinte vizitate, am ajuns la Biserica de la Grădina Icoanei, care era închisă. Din fericire, aveam acces în curte şi ne-am putut odihni preţ de câteva minute, timp în care, pentru a sta cât mai comod, mi-am scos portofelul din buzunarul jeanşilor, iar apoi, distras de un telefon primit de la Satu Mare, ne-am ridicat şi ne-am îndreptat către ieşire. Momentul în care mi-am amintit că nu aveam portmoneul la mine a venit mult mai târziu, atunci când reîntorşi la cabinetul colegei mele am încercat să îmi planific întoarcerea acasă. Dintr-odată, panica şi-a făcut loc în mintea mea şi într-un suflet am fugit spre Biserica Icoanei. Nu mai ştiam drumul, prima dată am fost ghidat de colega mea şi nu m-am obosit să fiu prea atent la traseu, dar cred că o parte a creierului meu scanase foarte bine detaliile, deoarece am reuşit să ajung în mai puţin de un sfert de ceas. Timp în care nu făceam altceva decât să port o conversaţie cu Dumnezeu în gând, să-i cer să mă ajute să- mi recuperez identitatea şi să pot ajunge cu bine la Satu Mare, acasă. Rugăciunea obsesivă mi-a fost întreruptă doar de o femeie care, în ciuda faptului că era destul de bine îmbrăcată, m-a abordat cu o poveste personală în care-mi spunea că nu are loc de muncă şi i-ar prinde bine puţin ajutor financiar. M-am oprit să o ascult din politeţe, dar în mai puţin de câteva secunde, mi-am dat seama că situaţia mea era asemănătoare cu a ei sau poate chiar mai tragică şi, cu vocea gâtuită, i-am răspuns: „Vă înţeleg-mult mai bine decât aţi crede! Sunt din provincie, mi-am pierdut cu puţin timp în urmă toţi banii, cârdurile şi actele de identitate. Iar în acest moment, mă simt cel mai rătăcit om din Bucureşti." Femeia s-a uitat la mine şi, probabil speriată să nu ajung să-i cer eu ajutor, mi-a spus că-i pare rău şi că-mi doreşte tot binele din lume, după care a luat-o din loc. Simţeam că mai am foarte puţin până să ajung din nou în curtea bisericii şi mă vizualizam cum trăiesc bucuria reîntâlnirii cu portmoneul, cu actele de identitate şi banii, care în acel moment

păreau să reprezinte cea mai mare valoare personală de care dispuneam. Dar realitatea avea să fie cu totul alta. Ajuns într-un final lângă banca pe care mă aşezasem cu colega mea, am constatat că aceasta era goală, am căutat cu disperare în coşurile de gunoi din jur, în speranţa că cineva a luat banii şi mi-a aruncat actele. Dar fără succes. Acela a fost momentul în care am trăit cu adevărat disperarea, nu-mi venea să cred că nu mai am nimic sau, cel puţin, aşa credeam atunci, iar tot ce-mi mai rămăsese erau frica şi un sentiment puternic de pierdere - „M-am pierdut, mi-am rătăcit identitatea!", îmi spunea mintea. Până atunci, nu-mi imaginasem că un act de identitate are o valoare psihologică atât de mare şi că pierderea poate activa atât de multă trăire negativă. Furia şi revolta nu s-au oprit, am început să le îndrept spre Dumnezeu, să mă consider un prost că am crezut că m-ar putea ajuta, că m- am rugat tot drumul spre biserică în speranţa unui miracol. Eram într-o stare de şoc, mergeam pe stradă fără să trăiesc cu adevărat în prezent, eram uşor debusolat şi nu mă gândeam decât la cine naiba m-a pus să fac acest experiment tâmpit. De ce nu am rămas eu în oraşul meu de provincie, sigur şi prăfuit de trecerea anilor. Acolo unde totul îmi era cunoscut şi unde nimic rău, dar nici bun, nu mi se putea întâmpla.
Când deja îmi pierdusem cu adevărat speranţa şi anestezia şocului părea să nu-şi mai facă efectul, îmi sună telefonul. Era un apel din partea instructorului auto cu care nu mai vorbisem de cel puţin patru
ani. Primul impuls ar fost să nu-i răspund, dar ceva m-a forţat să apăs pe butonul verde al telefonului şi să rostesc un „Alo!", cât se poate de străin vocii mele. După care, a urmat o întrebare complet stranie: „Ce faci? Eşti prin Bucureşti?". Nedumerirea faptului că mă suna cineva cu care nu mai vorbisem de ani buni avea să fie depăşită doar de surprinderea că acea persoană ştia că sunt în Bucureşti. în doar câteva fracţiuni de secundă intuiţia mi-a şoptit că ceva pozitiv avea să se întâmple, iar, în paralel, vocea din telefon îmi relata cum a fost contactat de măicuţele care aparţin de Parohia Biserica Icoanei şi cum un enoriaş care, de asemenea,

vizitase locul sfânt a zărit pe bancă un portmoneu şi a decis să-l ducă măicuţelor, în cazul în care s-ar întoarce posesorul. Iar acestea, văzând că nu vine nimeni după portmoneu, au căutat posibile indicii de contact în interiorul lui şi au găsit într-un buzunărel cartea de vizită a instructorului auto.
întâmplare sau nu, sincronicitate sau mesaj divin, nu ştiu exact ce a fost, dar pentru mine această experienţă a simbolizat semnul pe care-l aşteptam de la Dumnezeu, o încurajare a faptului că Bucureştiul avea să fie un loc potrivit pentru mine. Astfel, într-un interval de doar două ore am ajuns să trăiesc atât spaima vieţii mele, cât şi bucuria redobândirii identităţii. Iar în timp ce creierul meu era inundat într-o baie de endorfine şi dopamină, şinele îmi spunea tot mai clar că nimic mai rău nu mi se poate întâmpla în capitală, că tot ce a fost mai greu a trecut, iar teama cu privire la mutare se evaporase lăsând spaţiu curajului şi speranţei. Acela a fost momentul în care am început să simt că Bucureştiul este noul meu trib, că mi-am făcut intrarea, că într-un mod straniu şi miraculos oamenii m-au ajutat, că nu mi-a lipsit niciun bănuţ din portmoneu şi că nu am de ce să fiu lipsit de încredere.
A urmat apoi mutarea în noul trib, cu alte îndoieli şi îngrijorări, dar nici pe departe atât de intense ca experienţa din acea după-amiază de duminică. Mi-am adus două valize de lucruri cu trenul, nu se punea problema de mai multe bagaje şi nici nu aveam cu adevărat ce să mai car cu mine. Mama şi doi prieteni m-au condus la gară şi,
în ciuda faptului că lacrimile mamei mă întristau, am simţit foarte clar că fac **ceea ce trebuie,** că aceasta îmi este calea, că mă aşteaptă o altă viaţă şi multe provocări. Acestea au apărut încă din primele ore în care, odată ajuns în Bucureşti, mi-am dat seama că nu am aşternuturi şi nici bani în viitorul apropiat să-mi permit un astfel de lux. Că aveau să urmeze câteva săptămâni în care m-am învelit cu o geacă şi alte câteva luni în care-mi număram banii cu maximă atenţie. însă niciun moment nu am mai regretat alegerea făcută, nu am simţit nevoia să mă reîntorc în Satu Mare şi nici nu

m- am mai certat cu Dumnezeu. Eram împăcat şi am ştiut că viaţa mea are un sens.
Anotimpurile au trecut, încrederea în mine era tot mai mare şi, încetul cu încetul, am pus bazele primului program de formare româno-maghiaro-american din ţara noastră, cu intenţia de a promova psihoterapia de familie şi cuplu. Alături mi-au fost Emoke Tarjân, Domnica Petrovai, Sorina Petrică şi Diana Stănculeanu - cărora nu ştiu dacă am să pot să-i mulţumesc vreodată pentru tot ce a făcut pentru mine. împreună am organizat, în 2013, un eveniment de mare anvergură susţinut de prof. Frank Dattilio, de la Harvard, unul dintre cei mai renumiţi terapeuţi de familie de orientare cognitiv-comportamentală din lume, şi care, în 2015, mi-a lansat invitaţia de a reprezenta Europa la Congresul Internaţional de Terapia Familiei din SUA. Apoi, i-am avut invitaţi pentru prima dată în România pe câţiva dintre oamenii despre care citisem doar în cărţi, a căror muncă o descoperisem prin lectură şi pe care-i ascultam cu atenţie pe YouTube: Monica McGoldrick - probabil cel mai influent terapeut de familie al zilelor noastre; pe Daniel Siegel - una dintre minţile strălucite ale secolului XXI, profesor la UCLA; pe Harville Hendrix şi Helen LaKelly Hunt, cărora le-am scris cu tenacitate şi perseverenţă până când, după aproximativ un an, am primit un răspuns pozitiv de la ei; iar în 2016, a venit în Bucureşti charismatica Esther Perei - o terapeută curajoasă care a pornit în Statele Unite o conversaţie globală cu privire la inteligenţa erotică şi relaţională. Ultimele trei evenimente au fost organizate în colaborare cu colega mea, Otilia Mantelers - proiectul #PutereaRela- ţiilor câştigând o vizibilitate la scară naţională. în paralel, îmi desfăşurăm activitatea de psihoterapeut în cabinet, ajungând ca în prezent, pe lângă terapiile active, să am o listă de aşteptare care se întinde pe o durată de aproximativ douăsprezece luni. Nu o spun cu aroganţă sau trufie, intenţia mea este doar să subliniez că, dacă într- adevăr credem în proces şi dacă alegem să privim viaţa ca pe o aventură, în lipsa oricărui control real, putem ajunge mai departe decât am fi visat vreodată.

Astfel, am adunat în paginile acestei cărţi tot ceea ce am descoperit până în prezent ca bărbat, psiholog, om de ştiinţă, custode de poveşti de viaţă şi luptător pentru iubire. Veţi găsi o colecţie unică de teorii explicative şi date ştiinţifice, experienţe personale şi de felaţionare, momente de eşec şi reuşită; dar mai presus de toate, vreau să (re)găsiţi speranţa faptului că se poate şi altfel, că tiparele obişnuite şi moştenite de relaţionare nu sunt singurele alternative existente. Că noi ne putem transforma relaţia de cuplu (din iad, în rai), dacă îndrăznim să alegem curajul în locul confortului, dacă ne trăim viaţa ca şi cum aceasta ar conta cu adevărat şi dacă recunoaştem că **relaţiile bazate pe siguranţă şi încredere reprezintă cea mai importantă companie, în fantastica aventură numită viaţă.**

Eşti gata pentru a face parte din revoluţie? Eşti pregătit pentru o adevărată aventură? Te invit să respiri abdominal de câteva ori, să-ţi observi cu blândeţe şi acceptare toate gândurile şi emoţiile, iar mai apoi să te laşi purtat de ştiinţă, artă şi magie pentru a-ţi cultiva inteligenţa relaţională şi a lăsa generaţiilor viitoare o moştenire psihologică uşoară şi demnă de un adevărat luptător.

GÁSPÁR GYÖRGY, IANUARIE 2017

PARTEA I

SĂ DESCOPERIM PUTEREA RELAŢIILOR

De acum nu veţi mai simţi ploaia, pentru că veţi fi unul altuia adăpost.

De acum nu veţi mai simţi frigul, pentru că fiecare va fi căldura celuilalt.

De acum singurătatea va dispărea. Dar aveţi o singură viaţă înainte.

Acum mergeţi la casa voastră şi trăiţi-vă zilele împreună. Fie ca viaţa să vă fie lungă pe acest pământ.

URAREA INDIENILOR APAŞI

CAPITOLUL 1

Să ne reamintim de ce ne aflăm aici

Natura a ales ca doi oameni total incompatibili să fie atraşi unul de celălalt cu un scop bine definit. Scopul fiind acela de a recrea scena copilăriei, pentru ca noi, oamenii, să putem obţine în sfârşit ceea ce nu am primit în copilărie şi pentru a putea trece mai

departe în călătoria vieţii. Problema sau marea provocare estetă până acum cei doi s-au privit ca fiind inamici şi nu au cooperat cu Natura.

ADAPTARE DUPĂ TEORIA IMAGO **Bine te-am (re)găsit, luptătorule!**

Iubirea îi face pe oameni să se simtă egali. F.M. DOSTOÏEVSKI

A trecut ceva timp din momentul în care am scris finalul primei mele cărţi, *Copilul invizibil,* şi te încurajam, pe tine, cititorule şi camaradul meu de călătorie, să scrii şi tu un sfârşit îndrăzneţ al poveştii de pe meleagurile propriei copilării. Acum, te chem din nou la drum; de această dată, îţi propun o nouă aventură, una în care împreună, ghidaţi de ştiinţa şi arta de a trăi conştient, vom descoperi noi teritorii ale vieţii şi vom înfrunta alte provocări în calea schimbării, pentru a putea ajunge la împlinirea vieţii de cuplu şi a descoperi magia reală a iubirii.

în prima carte ne-am concentrat să punem cap la cap piesele psihologice necesare conştientizării poveştii noastre de viaţă, cu intenţia de a ne (re)conecta cu sine, pentru ca mai apoi, să cultivăm o conexiune sănătoasă cu copiii din viaţa noastră. Am descoperit împreună că înlăuntrul fiecăruia dintre noi trăieşte un copil invizibil, care caută pacea; iar pentru a o dobândi, este nevoie să-l *vedem,* să-l *auzim* şi să-l *simţim.* Ne-am familiarizat cu însemnătatea stării de *mindfulness* sau cum putem obţine mai multe de la viaţă prin practicarea unei prezenţe conştiente; cu etapele dezvoltării fiinţei umane şi cu nevoile psihologice necesare unei vieţi trăite din plin; am vorbit despre moliile psihologice şi ciornele nereuşite pe care le scrie mintea umană în toiul furtunilor emoţionale; am desluşit o parte dintre misterele creierului uman şi, nu în ultimul rând, am subliniat rostul şi rolul lecturii în viaţa noastră.

în răgazul de timp scurs de atunci, mi-am mai dat seama de un lucru - de fapt de mai multe, dar acum voi evidenţia doar unul - şi

anume, că noi, oamenii, ne naştem cu nevoia de a asculta şi spune poveşti, că acestea ne sunt la fel de vitale precum oxigenul, apa, hrana, siguranţa emoţională şi relaţiile. Că acestea trezesc la viaţă luptătorul din noi. Că poveştile sunt nu doar o modalitate universală de comunicare, dar ne influenţează semnificativ viaţa, la fel cum şi povestitorul le modelează conţinutul. Astfel, în continuarea călătoriei noastre ne vom aventura să aflăm şi mai multe poveşti despre viaţă şi despre familiile în care am crescut, pentru a descoperi tipare de relaţionare, resurse, puncte de creştere,
vindecare şi transformare, astfel încât să ajungem să fim cu adevărat nu doar autorii propriei poveşti, ci şi luptătorii principali pe scena vieţii.
Tot în *Copilul invizibil,* ne-am împrietenit cu ideea potrivit căreia, atunci când vine vorba despre parcurgerea drumului către schimbare, prima staţie psihologică înseamnă să recunoaştem că *povestea este despre noi* - chiar dacă acest fapt ne face extrem de vulnerabili; iar pentru a duce la împlinire angajamentul pentru o viaţă conştientă, avem nevoie să mai poposim în alte două staţii, *analiza* şi *asumarea,* pentru ca mai apoi, să pornim *revoluţia.* Pe această hartă a transformării personale - preluată şi adaptată din munca cercetătoarei şi povestitoarei americane Brene Brown -ne vom baza şi de această dată, îndrăznind să ne asumăm responsabilitatea faţă de propfîile faţete vulnerabile ale sinelui, să ne conştientizăm nevoile şi, fără a ne mai ruşina cu acestea, să ne permitem să le verbalizăm într-o manieră autentică şi definită prin curaj, compasiune şi conectare -aşa cum i se cuvine unui luptător. Dacă până în prezent am învăţat să vedem relaţia părinte (adult) - copil din această perspectivă matură şi conştientă, în a doua parte a călătoriei vom rescrie legile minţii noastre cu privire la relaţia de cuplu, legătura invizibilă dintre Ea - El (sau Ea - Ea, sau El - El). Din nou, ne vom încrede în faptul că **fiinţa umană este programată genetic pentru *a* f/şi** a **trăi în relaţie.** Legăturile interpersonale nefiind opţionale, acestea ne ghidează spre a găsi sensul vieţii şi a descoperi că blocajele sau pierderile relaţionale activează la fel de

multă durere şi suferinţă ca orice leziune fizică provocată la nivelul corpului. Relaţiile ne dor uneori, ne pun faţă în faţă cu cele mai dificile episoade de viaţă, dar nu avem altă soluţie decât să le descoperim secretul şi să învăţăm a le vorbi limbajul.
Oricât de mult mi-ar plăcea poveştile fericite despre relaţii, recunosc că atât în cabinet, cât şi în alte contexte profesionale, majoritatea istorisirilor pe care le aud nu sunt despre #puterearelaţiilor, ci despre cât de dureroase, dificile şi dramatice pot fi acestea. în cartea *Curajul de a fi vulnerabil,* aceeaşi dr. Brown descrie un fenomen social extrem de des întâlnit în munca noastră, a activiştilor în spiritul sănătăţii relaţionale, şi anume, că *oamenii au tendinţa de a defini un lucru prin ceea ce nu e.*
De exemplu, meseria mea de psihoterapeut sau „reparator de relaţii" cuprinde şi o latură despre care-mi place să vorbesc ca fiind aceea a unui „custode de poveşti de viaţă". Oamenii vin în cabinet şi îmi povestesc despre conexiunile lor. Aceştia nu pornesc de la ce-şi doresc sau unde vor să ajungă, ci de fiecare dată încep cu ceea ce le provoacă durere, cu ce îi nemulţumeşte sau le consumă energia vitală, cu partea negativă a poveştii. Iar eu, în calitate de ascultător prezent şi empatic, am de găsit cea mai potrivită modalitate prin care ei să-şi rescrie povestea, una în care să nu-şi mai atribuie doar rolul victimei, ci să devină luptători aflaţi în procesul descoperirii de sine, capabili să-şi trăiască viaţa cât mai autentic şi să înfrunte încrezători provocările care le ies în cale. însă, rolul meu se dovedeşte a fi unul inutil, dacă nu am o reprezentare mentală, o hartă psihologică, o viziune clară asupra felului în care arată o poveste de cuplu fericită; una care să nu fie definită doar de mituri şi iluzii, ci să fie bazată pe dovezi reale şi fapte umane. De aceea, cred cu toată fiinţa mea că noi toţi avem nevoie şi de poveşti pozitive, de exemple de relaţionare în care cei doi parteneri *pot* şi *vor* să le fie bine împreună.
în literatura ştiinţifică dedicată psihologiei relaţionale, poveştile despre viaţa de cuplu sunt împărţite metaforic în două mari categorii: cele pe care le auzim în tribul maeştrilor, pe care eu îi numesc *înţelepţii,* şi cele care aparţin tribului dezastrelor, pe care

eu îi descriu folosind termenul *novicii.* Eu, personal, mă străduiesc să ajung în rândul celor din prima categorie; uneori îmi iese, alteori, nu. Dar nu am să mă las până nu voi ajunge acolo, alături de cei care au reuşit să trăiască viaţa din plin şi să se bucure cu adevărat de #puterearelaţiilor.

Oamenii care-mi spun poveştile lor nefericite despre viaţa de cuplu cred că eu aparţin tribului înţelepţilor, însă realitatea este alta. La nivelul vieţii de cuplu am făcut, până în prezent, cele mai mari gafe, acolo am dat-o în bară de cele mai multe ori, dar profesia şi mai ales dorinţa de a descoperi secretul iubirii la adulţi m-au ajutat să-mi păstrez speranţa. Să *credm* relaţii exact aşa cum cred în Dumnezeu. Şi da, aici este nevoie de mult curaj, este esenţial să ne acceptăm temerile şi nesiguranţele, ca luptătorii adevăraţi şi autentici, iar în lipsa certitudinilor şi a garanţiilor, să ne cultivăm încrederea în noi înşine, în persoana de lângă noi şi în tot ce putem construi împreună.

Noi suntem eroii poveştilor reale despre iubire

Nu vârsta, sexul, religia sau cultura vor determina succesul relaţiilor noastre. Ci bunăvoinţa de a descoperi ce înseamnă iubirea.

Drumul de la tribul novicilor către cel al înţelepţilor este plin de provocări, deoarece nu este vorba despre un traseu fizic, ci despre unul psihologic şi spiritual, care necesită un angajament intenţionat şi susţinut. Cu adevărat, este o călătorie a vindecării, creşterii şi maturizării - proces care nu poate fi impus sau forţat; acesta ţine de alegeri personale şi conştiente, care i se oferă fiecăruia dintre noi, însă doar cei cu mintea limpede văd şi acceptă o asemenea aventură. Iar când ne asumăm această călătorie, din interior către exterior, se întâmplă un lucru surprinzător: devenim vindecătorii partenerului nostru, iar partenerul ne vindecă pe noi. Simpla prezenţă a acestui gând ajunge de obicei să ne sperie, puţine dintre ideile despre viaţa de cuplu sunt atât de ameninţătoare pentru mintea omului obişnuit ca aceasta - **să devenim vindecătorii unul celuilalt.** Este uşor de înţeles de ce. Când suntem stârniţi din punct de vedere emoţional, sistemul

limbic al creierului nostru primeşte comanda „loveşte sau fugi", cu alte cuvinte, se activează armele noastre psihologice şi începe o luptă oarbă, iar ceea ce vă încurajez să faceţi este să învăţăm să luptăm inteligent (folosindu-ne şi partea raţională a creierului, partea înţeleaptă), să nu ne mai rănim partenerul, ci să ne cultivăm empatia şi compasiunea faţă de acesta. **Nevoile partenerului fiind şi o oglindă a punctelor noastre de creştere şi evoluţie** (Harville Hendrix & Helen LaKelly Hunt, *împreună la bine şi la greu*, 2016). în consecinţă, tensiunea conflictului care în mod obişnuit conduce la deconectare şi suferinţă poate fi folosită într-un mod inteligent pentru a ne dezvolta personal, a răspunde conform nevoilor emoţionale ale sufletelor iubite şi a transforma relaţia într-o sursă de încredere şi siguranţă psihologică.
Procesul seamănă cu un adevărat miracol din punct de vedere spiritual şi interpersonal, noi având şansa de a ne exersa tot mai mult starea de *mindfulness* (unealta de bază a luptătorilor pentru iubire), iar datorită prezenţei noastre conştiente, ajungem să vindecăm trecutul partenerului, să cultivăm încrederea în *noi şi* implicit în ceea ce ne leagă. Crearea unui spaţiu interpersonal sănătos este aproape imposibilă în absenţa unui angajament personal şi a recunoaşterii faptului că noi toţi suntem imperfecţi, prin urmare, niciunul nu este mai bun sau mai rău, mai valoros sau mai puţin preţios - noi toţi suntem de pe aceeaşi planetă şi ne confruntăm cu provocări similare, la care răspundem sau reacţionăm diferit, cu toţii suntem luptători mai mult sau mai puţin înţelepţi.
Astfel, după ce ne-am asumat povestea, am recunoscut că aceasta spune mai multe despre -îfoi decât despre partenerul nostru, începem să analizăm de unde am pornit şi până unde am ajuns, pentru ca mai apoi, să stârnim revoluţia. Una în care victima îşi acceptă starea şi, astfel, îşi rezervă dreptul de a fi ceea ce îi este sortit să fie - **un protagonist pe scena vieţii.** Un luptător care nu doar că este chemat la marea aventură, dar o şi acceptă. Ştiind că **luptătorii adevăraţi nu sunt perfecţi şi nici măcar**

invincibili - aceştia sunt oameni obişnuiţi care îşi asumă umanitatea şi care, în momentele de cădere, se tratează cu respect şi autocompasiune, având credinţa că după fiecare ridicare devin mai puternici şi mai înţelepţi.

Fiecare luptător caută la început să facă faţă provocărilor vieţii de cuplu recurgând la strategiile cunoscute şi confortabile, pe care le are în cufărul cu zestrea relaţională adusă de acasă. Dar, în scurt timp, va realiza că aceasta conţine şi multe unelte inutile, ineficiente şi învechite, pe care în zadar le foloseşte, deoarece îl aduc din nou şi din nou la aceleaşi rezultate nedorite. Nu cred că are cum, în mod raţional, un luptător să ajungă din tribul dezastrelor, în cel al maeştrilor, dacă nu îşi permite libertatea de a descoperi, practica şi integra în viaţa de zi cu zi noi strategii de depăşire a provocărilor şi de gestionare a conflictelor. Vechile metehne, folosite cu îndârjire, creează adesea doar iluzia unor încercări reale, acestea fiind în fapt străduinţe neproductive şi o sursă inepuizabilă de frustrare. Care, mai devreme sau mai târziu, vor favoriza asumarea rolului de victimă, ajungând să proiectăm cu obstinaţie ţinuta psihologică a agresorului în persoana partenerului şi trans-formându-l pe acesta din aliat în inamic; şi, astfel, pornind o continuă zbatere distructivă.

Dar, la fel ca în poveşti, fiecărui luptător i se pun la dispo-« ziţie şi alternative, pe care le poate descoperi şi testa, cu condiţia asumării propriei vulnerabilităţi şi a renunţării la armura perfecţiunii. Din fericire, tot în acest moment intră în scenă şi ajutoarele, acele oportunităţi pe care universul ni le scoate în cale, dacă ştim unde să le căutăm şi dacă suntem cu adevărat conectaţi la momentul prezent, dacă trăim *aici-acum.* Acestea pot căpăta forma unor insight-uri, mesaje din partea intuiţiei sau sincronicităţii; dar sunt reprezentate şi de o serie de alegeri intenţionate, cum ar fi citirea unor cărţi despre adevărata conectare, participarea la ateliere pentru dezvoltarea inteligenţei relaţionale sau implicarea într-un proces psihoterapeutic de autocunoaş-tere şi dezvoltare personală. Ajungând, într-un final, ca luptătorul să dovedească faptul că şi-a mai însuşit o lecţie de viaţă, cu toate costurile pe care aceasta le implică şi care adesea

sunt acompaniate de durere şi suferinţă. Deoarece învăţarea de noi lecţii înseamnă să alegem din nou şi din nou curajul în locul confortului, să ne confruntăm cu necunoscutul, să acţionăm conform valorilor noastre de viaţă, devenind astfel mai rezistenţi la disconfort, mai rezilienţi şi, implicit, mai înţelepţi.

Schimbarea este o prioritate, nu un moft sau o formă de răsfăţ

Putem trăi fără religie şi meditaţie, dar nu putem supravieţui fără afecţiune omenească.
DALAI LAMA

Ştiu, nu este o aventură chiar simplă, dar nici chiar atât de complicată pe cât mintea ta îşi închipuie. Nu-i uşor şi nici la îndemână să declari că **adevărata schimbare se produce din interior către exterior** - fără a te penaliza din nou şi din nou pentru greşelile pe care le-ai făcut, pentru alegerile nepotrivite sau pentru dovezile de laşitate, iar acum să spui nu doar că vreau, dar **chiar merit să iubesc şi să fiu iubit,** să dau şi să primesc acceptare, să îmi permit a fi fericit.

Singura şi în acelaşi timp marea problemă este că niciun luptător nu poate ajunge pe tărâmul făgăduinţei fără a porni la drum; nu este suficient să-mi doresc, să cred în magie şi în puterea gândului, fără să şi acţionez. Ceea ce facem în planul relaţiilor intime este mai important decât cuvintele pe care le spunem, deoarece acestea îşi pierd încetul cu încetul din putere şi strălucire atunci când trădăm încrederea - atunci când spunem una şi facem alta. Mă refer la acele situaţii în care mult doritele cuvinte precum *„te iubesc"* sau *„eşti cea mai importantă fiinţă pentru mine"* sunt date uitării imediat ce emoţiile negative ne perturbă, iar în lipsa inteligenţei relaţionale, ne comportăm haotic sau extrem de rigid, recurgând la utilizarea unor strategii distructive nu doar pentru persoana iubită, dar şi pentru noi înşine. însă, exact aceasta este şi una dintre principalele diferenţe existente între luptătorii înţelepţi şi novici: cei din al doilea trib nu dau dovadă de integritate în ce spun şi fac, nu au exersat suficient de mult starea de prezenţă conştientă şi în situaţii dificile aleg confortul (luptă

orbește sau fug). în timp ce înțelepții se confruntă, de asemenea, cu situații amenințătoare, au și ei momente de rătăcire, perioade de anxietate și depresie, dar nu fug din calea provocărilor și nici nu resping durerea, o acceptă și o transformă în contexte de învățare, creștere și vindecare. Aceștia știu că **iubirea adevărată nu este doar un simțământ puternic, ci este și o decizie, o promisiune și o succesiune de comportamente de grijă, respect și bunătate umană.** Dacă iubirea ar fi doar o emoție, aceasta nu ar deține puterea pe care de altfel o are, deoarece un simțământ apare și dispare - așa cum vin și trec norii pe cer. Cerul suntem noi conectați în relații, iar toate celelalte sunt trecătoare. Pentru a rămâne **împreună la bine și la greu** este înțelept să vedem iubirea mai degrabă ca un mix de emoții, gânduri, angajamente și acțiuni. Ceea ce înseamnă că simțămintele, într-o primă fază, doboară zidurile care până atunci existau între doi străini, însă este nevoie de angajament pentru a clădi siguranța personală și relațională și de voință pentru a acționa conștient și intenționat, chiar și atunci când emoțiile sunt amorțite sau învălmășite.

Personal sunt un mare susținător al emoțiilor, fapt care reiese și din capitolul doi al primei mele cărți *(Copilul invizibil,* pag. 23), însă știu și că gândirea noastră și modurile în care ne folosim mintea ne poate salva relația de multe manifestări acide și moșteniri toxice. Când vine vorba despre îndrăgostire, emoțiile și chimia ne ajută enorm, acestea își fac treaba, dar să nu uităm nici de responsabilitățile noastre. Noi nu suntem niște păpuși de cârpă și fără suflet atunci când vine vorba despre complexitatea iubirii. Noi **putem să menținem optimă temperatura emoțională, dacă ne curățăm zilnic mintea și dacă ne antrenăm acțiunile în favoarea relației.** Conexiunea dintre doi parteneri de viață necesită adesea mai multă energie concentrată și mai mult efort asumat decât relația părinte-copil, deoarece *este o alegere* care ușor se poate modifica atunci când dăm de greu. Creierul uman reacționează la pericol și momentele de greutate prin „luptă, fugă

sau îngheţ" -ceea ce înseamnă că biologia îşpface treaba, dar psihologia este deja în autonomia noastră.
De noi depinde dacă în momentele în care se abat furtunile emoţionale alegem ce este mai simplu sau îndrăznim să alegem ce este sănătos şi benefic pentru sine şi relaţia în care trăim. Pentru ca, în timp, iubirea să învingă şi relaţia să se consolideze, şi nu să se distrugă, aşa cum tot mai des auzim că se întâmplă. Este nevoie de lucru cu sine, de schimbare în plan psihologic, de valori de viaţă bine definite, de angajamente ferme şi de multă, **multă prezenţă conştientă** - aceasta ne ajută să nu reacţionăm într- un mod primitiv şi reptilian, ci să răspundem înţelept şi deliberat pentru a ne lărgi capacitatea psihologică pentru intimitate şi relaţionare.
Prin urmare, vorbim despre un proces care durează cât trăim, deoarece **a-ţi asuma ca valoare de viaţă să fii un partener iubitor este o poveste fără sfârşit.** Niciodată nu vei putea trage linie şi să declari - „Am ajuns la sfârşit!", mereu vei avea ocazii în care îţi vei putea pune în practică acţiunile ghidate de valorile personale, vei avea nevoie de flexibilitate psihologică, de prezenţă conştientă, de disponibilitatea de a învăţa despre relaţii şi de a te bucura din nou şi din nou de efortul depus, fără a te plânge în privinţa părţii din călătorie pe care o mai ai de parcurs. în lipsa acestei atitudini deschise şi umane, rolul de partener ar putea deveni o sursă nesfârşită de frustrare, dezamăgire, neputinţă şi neajutorare.
Este adevărat şi că, uneori, această atitudine ajungem să o cultivăm alături de unul sau mai mulţi parteneri de viaţă; ştiind că fiinţa umană este predispusă la greşeală, nu ne putem aştepta la perfecţiune, nu ne putem baza pe comparaţiile sociale şi nici nu ne este de ajutor să ne ruşinăm pentru alegerile noastre conştiente şi asumate. Important este să ne lăsăm ghidaţi de preţuirea de sine, să fim recunoscători pentru călătorie, să ne păstrăm speranţa, să fim autentici, să ne exprimăm creativ, să ne şlefuim intuiţia, să ne permitem apartenenţa şi să nu uităm că **noi toţi suntem**

dependenţi relaţional - deoarece asta fac partenerii înţelepţi şi adevăraţii maeştri ai legăturilor interpersonale.

Bărbaţii sunt la fel de responsabili cum sunt femeile

Bărbaţii nu sunt de pe Marte, aşa cum nici femeile nu vin de pe Venus. Noi toţi suntem de pe Pământ.

Prea multă vreme, în viaţa reală şi în cărţile de specialitate, femeile erau considerate nu doar „expertele" în plan relaţional, dar şi singurele responsabile pentru menţinerea intimităţii şi a siguranţei în cuplu. Oamenii de ştiinţă au ales să explice acest fenomen social prin referire directă la psihologia evoluţionistă, la diferenţele neurobiologice care există între bărbaţi şi femei, la modelele dobândite în familia de origine şi din societate - însă cred că adesea, noi, psihologii, am uitat că **nevoia de ataşament şi de conectare nu variază în funcţie de gen.** Oamenii, indiferent de sex, vârstă sau clasă socială, sunt dependenţi de relaţii. Că, în timp, bărbaţii au învăţat să-şi nege această nevoie, să o reprime sau să se ruşineze că o au, asta este o altă poveste. însă, în secolul XXI, cred că a venit timpul să schimbăm obiceiurile şi să ne permitem să vorbim despre relaţii cu cărţile pe masă şi îndrăznind să rescriem vechiul cod al masculinităţii. Al luptătorului care nu simte, fiind doar un munte de pragmatisnylibido fără limite şi pasionat înrăit de sport sau maşini scumpe.

Noua ştiinţă a relaţiilor de iubire la adulţi a confirmat ceea ce John Bowlby, părintele teoriei ataşamentului, a punctat încă din anii '50 - *indiferent dacă avem cinci sau cincizeci de ani, conexiunile emoţionale sunt la fel de semnificative şi acestea rămân esenţiale din leagăn şi până în mormânt.* Doar prin conectarea la cei dragi vom reuşi cu adevărat să ne cunoaştem şi să ne dezvoltăm în plan psihologic, emoţional, relaţional şi spiritual. Şi doar dacă avem disponibilitatea de a ne cunoaşte vom putea construi relaţii sănătoase. Da, procesele se leagă şi promit ca pe parcursul acestei călătorii să vă explic în detaliu limbajul relaţiilor-cheie din vieţile noastre. Până atunci, să păstraţi vie în gând ideea potrivit căreia, **dacă ne distanţăm de cei dragi sau dacă pretindem că nu avem nevoie de ei, riscăm să avem probleme**

serioase. Dar, la riscuri mari ne expunem şi atunci când relaţiile noastre par să aibă de suferit şi noi le ignorăm, comportându-ne ca şi cum acestea nu ar avea nevoie de energia şi implicarea noastră.

Din fericire, niciodată nu este prea târziu să începem să luptăm diferit pentru iubire, chiar dacă uneori partenerii se schimbă şi chiar dacă pe termen scurt aceste noi strategii pot activa teama, frustrarea ori furia în universul nostru interior sau în cel exterior. Este la fel ca în majoritatea situaţiilor noi de viaţă, cele în care câştigurile pe termen lung vin doar după ce ne-am asumat emoţiile de moment şi inerentele puseuri de anxietate pe termen mediu sau scurt. în esenţă, şi de această dată **fiecare dintre noi deţine puterea de a- şi (re)scrie propria poveste despre sine, ceilalţi şi relaţiile de iubire, dacă ne asumăm riscurile schimbării şi dacă ne reamintim că în joc este chiar a noastră viaţă.** Iar miza este chiar mare, nu am glumit şi nici nu am exagerat când am subliniat că în joc este viaţa noastră, deoarece în comunitatea ştiinţifică nu mai există niciun dubiu cu privire la faptul că **relaţiile de iubire ne influenţează şi sănătatea fizică, dar şi starea psihologică de bine şi randamentul în muncă.** Sute de studii clinice au arătat în mod repetat că relaţiile de cuplu bazate pe siguranţă şi încredere reprezintă nu doar un predictor semnificativ pentru o sănătate mai bună, ci şi o mai rapidă şi eficientă recuperare după perioade de boală. Mai mult decât atât, oamenii care ştiu să iubească par să aibă vieţi mai lungi şi mai satisfăcătoare.

CAPITOLUL 2

Relaţiile dau sensul vieţii noastre

Fiinţele umane sunt creaturi complexe, având cea mai lungă perioadă de copilărie din întregul regn al mamiferelor Ca bebeluși, ne este imposibil să supravieţuim fără grijă şi protecţie din partea figurii de ataşament; mai mult decât atât, ne naştem cu o serie de nevoi de dezvoltare care trebuie satisfăcute pentru ca noijă devenim ceea ce suntem meniţi a fi. Spre deosebire de alte mamifere, omul are nevoie să-şi formeze identitatea, să-şi dezvolte competenţe şi abilităţi şi să-şi creeze relaţii de prietenie

şi intimitate. Când nevoile noastre de dezvoltare nu sunt satisfăcute, atunci conştientizarea şi cultivarea inteligenţei relaţionale devin procese esenţiale.

Cine este custodele de poveşti?!

Putem trece peste orice provocare, când avem încredere în angajamentul relaţional: împreună la bine şi la greu.

în calitate de psihoterapeut de familie şi cuplu sau custode de poveşti, aud zi de zi zeci de poveşti despre viaţă şi majoritatea fac referire directă la relaţii. Dintre toate, cele mai triste sunt acelea în care iubirea este blocată şi energia acesteia nu poate umple conexiunea dintre un părinte şi copilul din viaţa sa; dar şi cele în care atenţia, grija şi interesul unui partener se evaporă lăsând loc stărilor de panică, deznădejde, disperare şi însingurare. Recunosc! Cele mai frumoase, dar şi cele mai triste poveşti sunt cele care descriu prezenţa sau absenţa iubirii, întâlnirea dintre două suflete dornice de un angajament psihologic sau ruptura unei legături dătătoare de sens şi speranţă ori încercările nereuşite ale celor doi (foşti) iubiţi de a se comporta ca doi străini, îmi asaltează şi acum mintea nenumărate naraţiuni despre stingerea iubirii. Nu voi uita niciodată acea şedinţă de terapie în care tânăra femeie îndrăgostită intră în cabinet şi-mi cere ca discuţia de azi să nu o poarte stând pe canapea. Mai apoi, cu ochii în lacrimi, îmi relatează că durerea despărţirii de bărbatul care părea să reprezinte totul pentru ea este atât de mare încât o doboară la pământ şi singurul loc de unde simte că nu poate să mai cadă este podeaua. Şi asta am şi făcut în acea şedinţă, am ales să stau pe jos alături de femeia care s-a întâlnit cu durerea pierderii. Sau tatăl a două fetiţe minunate, care în vacanţa sărbătorilor de iarnă este anunţat de partenera sa că urmează să se despartă şi care în mai puţin de trei
săptămâni slăbeşte peste douăzeci de kilograme. Desigur, nu este vorba despre victime şi agresori, nu cred că bărbatul sau soţia care au ales să pună punct acestor relaţii sunt oameni fără suflete, vreau doar să subliniez cât de dureroasă este pierderea iubirii şi cum viaţa noastră îşi poate rătăci sensul în doar câteva secunde.

Cum, sub puterea şi supremaţia relaţiilor de iubire, ajungem să trăim cele mai intense, complexe şi transformatoare experienţe umane.
Puternic gravate în suflet îmi sunt şi alte două momente trăite în acelaşi cabinet de psihoterapie. într-unui, clienta care în mod obişnuit intră zâmbind şi privindu-mă în ochi, acum palpează cu grijă clanţa uşii, în timp ce ochii îi sunt acoperiţi cu o pereche de ochelari negri, în toi de iarnă. Iar când, îngrijorat şi uşor panicat, o întreb dacă totul este în regulă şi ce s-a întâmplat, pe un ton cald şi plin de empatie, îmi spune că iubitul ei, care temporar trăieşte în altă ţară, a avut o nouă intervenţie oftalmologică şi, din solidaritate, dar mai ales din iubire faţă de acesta, a ales ca întreaga zi nici ea să nu vadă, continuându-şi rutina zilnică obişnuită. Iar un alt episod, care descrie alegerea neobişnuită, dar, de fapt, extrem de umană, a unei femei abandonate şi care, din disperarea de a înţelege motivaţia bărbatului plecat, o caută pe fosta soţie a acestuia, alături de care trăieşte un proces de doliu şi asimilare a pierderii.
Este mereu uimitor cum psihicul uman găseşte cele mai neobişnuite şi surprinzătoare strategii pentru a supravieţui episoadelor de stingere a iubirii şi pe care, din lipsă de empatie sau dintr-o oarecare superioritate, le-am putea eticheta ca fiind dovezi de tulburare psihică sau perturbări ale sănătăţii mintale. Eu aleg în mod intenţionat să evit etichetările clinice, iar în spatele acestor gesturi să descopăr importanţa iubirii, încercările de supravieţuire şi nevoia noastră de *a rămâne ataşaţi* şi *în relaţie.*
Dacă ne uităm cu mai multă atenţie la reacţiile pe care le avem faţă de suferinţa oamenilor de lângă noi, este imposibil să nu observăm şi cât de mult ne-am dezumanizat. Cu câtă uşurinţă folosim critica, dispreţul, ruşinarea, judecata de valoare -dovezi clare ale lipsei de empatie, care sunt nu doar în defavoarea relaţiei, dar şi a sănătăţii noastre.
Negativitatea este la ordinea zilei, nu poţi deschide în niciun moment al zilei televizorul sau aplicaţia de Facebook, să schimbi o vorbă cu vecinii sau colegii, fără să auzi cel puţin una-două poveşti

despre lipsa de umanitate care defineşte manifestările unora dintre noi.
Visez şi îmi doresc pentru copiii mei şi generaţiile viitoare o societate în care oamenii să folosească comportamentele toxice pentru relaţie cu aceeaşi precauţie cu care folosesc acidul sulfuric. Deoarece, cuvintele şi comportamentele noastre negative pot avea asupra relaţiei efecte dezastruoase, acestea fiind extrem de corozive şi nocive asupra oricărei legături interumane. Prea des suntem pur-taţi de valurile emoţiilor şi, din cauza unui slab antrenament în sfera inteligenţei relaţionale, acţionăm verbal şi nonverbal ca şi cum relaţiile nu ar conta. Având falsa impresie că acestea sunt doar frişca de pe tort şi că, în realitate, tot ce contează este ca noi să ne ventilăm emoţional. Aceasta este însă o uriaşă eroare de raţionament şi o dovadă de inconştienţă relaţională în secolul nostru, dar sunt convins că la fel va fi şi pe viitor; nimic nu reprezintă o mai bună sursă a stării de bine decât siguranţa unei conexiuni interpersonale, bazate pe respect, autenticitate şi preţuire deplină.
Fiecare fiinţă umană, fără nicio excepţie de la regulă, caută cu hotărâre să fie în relaţie. Nu putem să vorbim despre o viaţă trăită din plin în absenţa unor conexiuni semnificative cu o altă fiinţă umană, şi, dincolo de acest fapt, cu lumea din jur şi cu universul interior. **Pe întregul parcurs al vieţii nu facem altceva decât să ne conectăm la ceilalţi, pentru a ne putea conecta cu noi înşine şi pentru a descoperi astfel sensul nostru în viaţă.** Nu doar că stă în firea fiinţei umane să crească, să se dezvolte şi să trăiască în siguranţa unor adăposturi relaţionale, dar am putea spune şi că toate fiinţele umane sunt interconectate. Iar dacă nu simţim #puterearelaţiilor, este din cauza faptului că energia conexiunii este blocată, iar în astfel de situaţii, ajungem să resimţim forţa distructivă a legăturilor interumane. Energia pozitivă apropie, energia negativă dezbină. Nu este cu putinţă să nu fim conectaţi. Indiferent de situaţie, conexiunea este prezentă - doar că energia şi informaţiile sunt ghidate de un flux pozitiv sau nu. Dacă ne conectăm vehement, înseamnă că nu ne simţim în

siguranţă; dacă am renunţat să ne mai conectăm, înseamnă că ne-am îmbolnăvit, că ne-am pierdut speranţa şi nu mai găsim drumul către sursa de energie şi vitalitate.
Această ipoteză este susţinută şi de numeroasele poveşti de viaţă în care parteneri care au „divorţat" faptic, după cinci, zece sau douăzeci de ani de la despărţire, încă poartă în corpul lor psihologic energia emoţiilor negative, fără a putea face pace cu trecutul şi a permite ca viaţa să-şi urmeze cursul. Este uşor de pds punct unei relaţii dintr-o perspectivă declarativă, dar adevărata încheiere implică un travaliu psihologic asumat, care se încheie prin acceptarea şi recunoaşterea faptului că acea conexiune va rămâne pentru totdeauna parte intrinsecă din noi şi povestea noastră de viaţă. în acelaşi timp, este o iluzie să considerăm încheierea ca fiind acelaşi lucru cu depăşirea unei conexiuni blocate. Pentru a ne permite depăşirea unui blocaj de conectare avem nevoie de integrare, proces care nu este posibil în absenţa unei analize psihologice asumate şi trăite până la capăt.

Traseul luptătorului în ţinutul iubirii

Cu toţii avem de parcurs drumul de la „ Te iubesc, pentru că am nevoie de tine" la „Am nevoie de tine, pentru că te iubesc".

ADAPTARE DUPĂ ERICH FROMM

Relaţia de cuplu este un proces cu mai multe etape. Autori şi psihologi de variate orientări psihoterapeutice aleg să utilizeze cuvinte diferite pentru a descrie aceste stadii. Eu prefer următoarea înşiruire şi descriere - **îndrăgostirea romantică; lupta pentru putere iubire; iubirea matură; şi sfârşitul relaţiei.** Dintre acestea, îndrăgostirea este una dintre cele mai grăitoare, încântătoare şi pline de semnificaţie experienţe din viaţa unui om. La fel de puternică, dar de această dată bogată în simţăminte negative este ultima etapă a unei relaţii - moartea sau pierderea legăturii. Dacă acest proces are *suficient timp* pentru desfăşurare, sufletele noastre se pot încărca cu îndeajuns de multă energie şi experienţă pentru ca sensul relaţiei să se fi manifestat şi împlinit. Şi în acest caz sfârşitul este dureros, dar nici nu se compară cu suferinţa născută dintr-o pierdere prematură. Una în care cuplul trece foarte repede prin cele patru etape, iar distanţa

dintre îndrăgostire şi încheiere este mult prea scurtă. în astfel de situaţii analiza psihologică este esenţială deoarece, în caz contrar, şinele care s-a contopit pe parcursul îndrăgostirii (care este,văzută şi ca o simbioză sau fuziune sufletească) se poate pierde. Mintea şi procesele psihice nu au putut să parcurgă dansul conec-tării-deconectării-reconectării. Simbioza nu a dus la o diferenţiere psihologică în cuibul relaţional - de la „Noi", nu s-a ajuns din nou, natural şi firesc, la „«Eu» şi «Tu», împreună la bine şi la greu"; ci, intruziv, prematur şi uneori chiar forţat, s-a ajuns la „Sfârşit". Iar atunci când ne trezim în mod brusc abandonaţi, respinşi şi izgoniţi din cuibul relaţional, este ca şi cum am fi aruncaţi din tren - unul aflat în mişcare, ce aparent ne ducea în direcţia dorită de noi, dar, din varii motive, înţelegerea prealabilă ajunge să nu mai fie valabilă şi destinaţia este neaşteptată.
Acestea sunt situaţiile în care, dacă nu ne folosim starea de prezenţă conştientă pentru a ne reconecta cu noi înşine, riscăm să urcăm într-un tren oarecare şi să fim duşi într-o destinaţie total nepotrivită pentru noi. Ieşiţi dintr-o relaţie şi orbiţi de durerea sfârşitului riscăm mult dacă intrăm într-o altă conexiune amoroasă fără a ne cunoaşte suficient de bine nevoile şi vulnerabilităţile. Deoarece şi în următoarea etapă este necesar să ne îndrăgostim - să ne încărcăm cu energie pozitivă, pentru a face faţă schimbărilor inevitabile; lupta pentru (iubire) putere este etapa în care e uşor să distrugem, mai exact, să ne distrugem reciproc şi este dificil să creştem şi să ne vindecăm. însă energia pozitivă a îndrăgostirii şi avantajele prezenţei conştiente ne pot ajuta să avansăm, ajungând la iubirea matură - la Nirvana relaţiilor, la stadiul în care există încredere, respect, bună dispoziţie, timp de calitate şi atracţie fizică (bunătăţi psihologice despre care ştim că sunt trecătoare, exact aşa cum este şi şederea noastră pe acest pământ).

Te invit la un dialog sincer şi autentic între noi, luptătorii pentru iubire

Nu e corect să le ceri altora ceea ce tu însuţi nu vrei să faci.

ELEANOR ROOSEVELT

Ştiu cât de dureroasă poate fi o poveste de iubire, în care nu am sălăşluit suficient timp în fiecare staţie relaţională, una în care am rămas puternic marcaţi de senzaţia unei călătorii în pripă şi aparent fără un final. Din păcate, pierderile relaţionale nu-mi sunt străine şi admit că printre cele mai covârşitoare experienţe ale vieţii mele de adult se numără episoadele de trădare, respingere sau ignorare, în astfel de momente, toată demnitatea umană pare să nu mai aibă nicio forţă, durerea emoţională fiind atât de intensă şi orbitoare încât depăşeşte cu mult întreaga noastră structură raţională şi ajungem să cerşim iubire, să implorăm şi să promitem că, dacă chiar şi pentru o secundă, totul ar reveni la normal, viaţa ar căpăta o cu totul şi cu totul altă nuanţă. Şi da, nu vorbim cu uşurinţă despre părţile neplăcute şi întunecate ale istoriei personale, cu atât mai puţin avem curajul să verbalizăm respingerea sau abandonul - care atrag după sine potopul ruşinii. însă, în astfel de perioade suntem cel mai vulnerabili, atunci când nu mai există adăpost relaţional şi siguranţa rămâne cea mai dulce şi preţioasă amintire. în astfel de momente, ar fi sănătos să căutăm sprijinul celor din tribul nostru - rude, prieteni, colegi, specialişti în sănătate relaţională -, care prin simpla lor prezenţă şi luciditate ne pot ajuta să nu luptăm nici împotriva sinelui, dar nici a persoanei care a ales să-şi continue viaţa departe de noi.
îmi amintesc cât de dificil mi-a fost mereu să o refcunosc şi să le vorbesc prietenilor şi rudelor despre câte o altă relaţie încheiată. După care, pe măsură ce îmi asumam tot mai mult rolul de reparator al relaţiilor, a apărut şi ruşinea cu privire la ce vor spune clienţii,
studenţii, colaboratorii şi cei care mă citesc. Cum voi putea să mai apar în prezenţa lor şi să le vorbesc despre importanţa relaţiilor? Ce fel de terapeut de cuplu este cel care nu este căsătorit? Ce fel de terapeut de familie este cel care nu are copii biologici? **Este de multă vreme o confirmare ştiinţifică faptul că nu putem trăi**

în afara tribului - că respingerea şi abandonul sunt surse de disconfort major care pot declanşa o tulburare de stres post-traumatic. Iar această stare nu este selectivă şi nici iertătoare, oricât de citit, instruit sau bine pregătit ar fi un luptător; în situaţii de ruptură relaţională este la fel de îndurerat ca şi cel mai necitit seamăn al său. Cunoştinţele şi informaţiile teoretice nu sunt o armură suficient de puternică în situaţii de calamitate relaţională; ceea ce ne poate ajuta să facem faţă unei astfel de suferinţe este conectarea la o altă fiinţă umană, însă nu este vorba despre o altă iubită sau un alt iubit. Avem nevoie de o conectare sufletească. Chiar dacă instinctiv am fi predispuşi a căuta să înlocuim „obiectul" iubit, este vorba despre un alt tip de legătură interumană.

Relaţiile încheiate sunt dureroase atât din cauza pierderii, cât şi a puternicului gând de eşec, care, combinat cu ruşinea, poate reprezenta o adevăratăjjombă psihologică. însă, o relaţie încheiată în mod conştient este orice altceva, dar nu un eşec. Prima dată când m-am întâlnit cu Andreea Esca, celebra prezentatoare de ştiri, pentru a pune bazele unei colaborări cu privire la nevoia de educaţie relaţională, am ajuns amândoi la această concluzie, care în mod eronat transformă durerea pierderii în suferinţă. **Relaţiile încheiate nu sunt dovezi de eşec, sunt încercări şi contexte de învăţare, care definesc traseul unui luptător pentru iubire.** însă, în ciuda faptului că rata incidenţei divorţurilor este asemănătoarea cu cea a căsătoriilor şi a faptului că aparent societatea este în mod semnificativ mai permisivă în ceea ce priveşte încheierea unei relaţii, credinţele limitative de genul *„nu am fost suficient de bun, capabil, înţelept etc."şi* mecanismele biopsihosociale de la nivelul creierului nostru pot transforma o ruptură relaţională într-o adevărată traumă.

Tu, luptătorule care citeşti aceste rânduri, ce experienţe relaţionale ai? Povestea ta de viaţă câte capitole despre îndrăgostire şi pierdere conţine? Ai îndrăznit vreodată
să eliberezi moliile psihologice şi, odată cu acestea, să aeriseşti mental experienţele iubirii? Care sunt lecţiile pe care le-ai

dobândit, care sunt rănile pe care le-ai vindecat şi abilităţile pe care le-ai dezvoltat? Sunt convins de faptul că niciunul dintre noi, oamenii de pe Terra, nu ieşim dintr-o relaţie cu aceeaşi arhitectură psihologică cu care am intrat. Relaţiile sunt laboratoare de transformare psihologică, biologică şi spirituală, indiferent că vrem să acceptăm sau nu acest fapt. Care a fost sensul relaţiilor tale de până acum şi care a fost contribuţia ta conştientă la construirea acestor relaţii?

Poate că, asemeni mie în trecut, şi ţie îţi place să crezi că relaţia ajunge de la romantism la sfârşit din cauza celuilalt, din cauza partenerului de drum - însă, în străfundul sufletului, amândoi ştim că nu este aşa. **Relația este o călătorie în doi, este o formă de mişcare în care ritmurile sunt dictate de emoţiile şi credinţele noastre, iar acţiunile, ghidate de nivelul de experienţă şi maturitate psihologică.** Dar ştiu şi că nu este confortabil să-mi recunosc şi accept teama de intimitate, inflexibilitatea psihologică, intoleranţa la ceartă şi conflict, ruşinea cu privire la propriile nevoi şi predispoziția de a le face pe plac altora în defavoarea mea. Acestea sunt doar câteva dintre mizeriile psihologice care mi-au sabotat mai multe relaţii de cuplu, dar pe care, într-un mod uman şi bazat pe autocompa-siune, le putem defini ca răni sufleteşti şi puncte de creştere în viaţa unui luptător. Unele dintre ele fac parte din bagajul relaţional adus de acasă, altele sunt sechele din diferite contexte sociale şi, desigur, multe sunt tipare repetate inutil ca strategii de depăşire a luptei pentru putere.

Aruncând doar o scurtă privire conştientă asupra trecutului, acum pot să văd şi să recunosc cum adesea îmi acuzam partenerele pentru lipsa de implicare şi disponibilitate, dar, pe bune vorbind, eu îmi alegeam din start femei indisponibile, aflate la distanţă sau blocate în alte relaţii. Ani la rând am repetat acest tipar care îmi reducea anxietatea de intimitate şi care mă făcea să cred că eu îmi doresc o relaţie, dar nu-mi iese. Adevărul este că îmi era atât de teamă să nu repet tiparul de relaţionare al părinţilor mei şi al multor alţi adulţi din copilăria mea, încât eram panicat la gândul

unui trai în doi, de rutina pe care o implică o viaţă de familie. Iar la sfârşitul zilei, tot eu, sau mai bine zis egoul meu, era cel care se plângea că este singur, că nu merit să fiu singur. Până când, într-o după-amiază de duminică, în care, sedus şi prins în pânza autovictimizării şi a lipsei de recunoaştere, am avut un moment de luciditate în care mi-am auzit vocea din interior care-mi spunea: *„Eşti singur pentru că aşa vrei, este alegerea ta".* A fost ceva asemănător unui „aha! *moment",* cum îl numeşte americanca Oprah Winfrey. Genul de situaţie care se repetă, dar în care o secundă de prezenţă conştientă şi conectare adevărată cu sine ne poate ajuta să schimbăm definitiv tiparul. Să recunoaştem că totul este despre noi, să îndrăznim să analizăm şi să înţelegem cum am ajuns în acest punct şi mai apoi, să ne revoluţionăm viaţa, recurgând la alegeri noi şi impli-cându-ne în acţiuni conştiente. Dacă eşti într-o relaţie care nu funcţionează, acesta nu este un îndemn să-ţi faci bagajele şi cât ai zice peşte să te muţi la mama şi tata. Nici vorbă, nu despre o astfel de revoluţie îţi vorbesc. Cred în faptul că partenerii îi alegem adesea inconştient - mintea noastră având o agendă secretă în baza căreia vrea ca noi să creştem şi să ne vindecăm. Astfel, înainte de a ieşi din relaţie este înţelept să ne asumăm alegerea, să analizăm ce ne-a atras la partener (unde este tiparul familiar; cine ne-a mai frustrat în acelaşi fel în copilărie?), cum făceam faţă în copilărie situaţiilor similare şi, mai apoi, să îndrăznim să ne acceptăm vulnerabilitatea şi să nu ne mai comportăm ca nişte copii, ci exact ca adulţii care îşi asumă o viaţă conştientă şi trăită din plin.

La sfârşitul unui asemenea parcurs psihologic s-ar putea să ajungem în tribul înţelepţilor, să descoperim iubirea matură sau să ne dăm seama că este timpul să scriem sfârşitul relaţiei actuale - însă, cu adevărat, cred că nici nu mai contează, deoarece scopul relaţiei a fost atins, acela de a ne readuce la viaţă, a ne deştepta părţile amorţite sau aflate în hibernare şi a redeveni eroi pe scena vieţii. Iar când ieşim conştienţi dintr-o relaţie, nu ghidaţi de emoţiile distructive sau reacţiile automate dobândite în pruncie, nu doar că nu există suferinţă, dar dobândim şi darul eliberării -

acestea sunt dovezi ale faptului că relaţia şi-a găsit sensul, că noi ne-am învăţat lecţia, neam exersat un set de noi abilităţi şi ieşim îmbogăţiţi din legătura psihologică ce a contribuit la devenirea noastră.

De ce ea? De ce el?

Caut persoanele care să mă iubească, nu în ciuda defectelor şi vulnerabilităţii mele, ci datorită lor
BRENE BROWN

După mulţi ani de practică terapeutică şi sute de articole şi cărţi despre psihologia relaţională, îndrăznesc să subliniez faptul că adevăratul motiv pentru care ne îndrăgostim de o anumită persoană nu este reprezentat exclusiv de aspectul fizic atrăgător, statutul social, contul bancar sau pentru că are un corp tânăr. **Atracţia nu este reprezentată de ceea ce avem în comun, ci de ceea ce avem în interior.** Ne îndrăgostim de o persoană anume pentru că o parte a sinelui nostru *ştie* că alături de aceasta există posibilitatea de creştere, că aceasta seamănă, mai mult decât am conştientiza într-o primă fază, cu părinţii noştri (sau adulţii responsabili de noi în copilărie) şi că, în sfârşit, avem posibilitatea de a ne reîntregi, vindecându-ne cu ajutorul celuilalt rănile psihologice dobândite pe parcursul copilăriei. **Odată cu fiecare relaţie ni se oferă şansa schimbării; important este să înţelegem dClegăturile de iubire au un sens şi un scop bine definit.** Acestea nu sunt întâmplătoare şi nici uşoare. Relaţiile sunt ca noi, fiinţele umane, imperfecte şi provocatoare, cu o structură compusă din lumini şi umbre, care pot fi o sursă de iubire sau de suferinţă, iar pentru a ne bucura de ele, avem de muncit, avem de depus efortul schimbării şi abia ulterior putem strânge roadele iubirii. **Nu este simplu nici să iubeşti şi nici să te laşi iubit.** Este uşor să te îndrăgosteşti, dar să iubeşti înseamnă să renunţi la control, să presupui mereu că celălalt are intenţii bune, să nu confunzi suferinţa cu răutatea, să rişti a da fără siguranţa că ai să şi primeşti, să crezi în legătura dintre voi şi să accepţi că probabil nu ţi se va răspunde mereu aşa cum te aştepţi. Dacă tu îţi faci treaba şi te achiţi de responsabilităţile psihologice şi umane, dar cu toate acestea

iubirea nu-ţi este împărtăşită, înseamnă că locul tău este în altă parte şi tot ce îţi mai rămâne de făcut este să îţi exprimi recunoştinţa faţă de drumul parcurs împreună şi să-i urezi partenerului drum bun.
Poate suna foarte simplu în cuvinte scrise, dar procesul conştientizării nu este deloc uşor, mai ales dacă ne ataşăm obsesiv de ideile noastre fixe, dacă exagerăm frica indusă de schimbare sau dacă avem pretenţia că noi suntem per-fecţi - că noi deţinem adevărul, iar celălalt, eroarea. Mai în glumă, mai în serios, obişnuiesc să le spun clienţilor mei că **niciodată un partener de cuplu nu este mai „defect" decât celălalt.** Că atât structura noastră psihologică, cât şi a tovarăşului de drum este la fel de afectată, doar că efectele traumelor din copilărie se manifestă diferit sau, mai bine spus, în mod opus. De regulă, în situaţii de criză, unul dintre parteneri vrea distanţă, iar celălalt vrea apropiere -ambii sunt afectaţi de stresul şi disconfortul situaţiei, dar de mici, copii fiind, au învăţat cum să facă faţă acestor situaţii. Iar la vârsta adultă, reacţionează exact în acelaşi fel. Problema este nu doar că nu au cum să ajungă la rezultate diferite, dacă repetă acelaşi tipar, dar ajung să se frustreze reciproc. Partenerul care vrea obsesiv să,se apropie se simte abandonat de cel care s-a obişnuit să caute singur şi în izolare soluţii. în timp ce acesta din urmă resimte ca agasantă şi intruzivă atitudinea şi manifestările partenerului obsedat de frica de abandon. în fapt, cel care fuge şi se retrage are de învăţat lecţia apropierii, să tolereze intimitatea şi, în situaţii de criză, să creadă în #puterearelaţiilor; iar cel care s-a obişnuit cu manifestările de agăţare să înveţe să tolereze singurătatea, să aibă mai multă încredere în propria persoană, să-şi exerseze autonomia şi să nu mai confunde dependenţa sănătoasă cu renunţarea la sine.
Sunt tot mai puţini luptătorii care aleg să îşi găsească din prima camaradul de drum, alături de care să parcurgă întreaga viaţă. Cei mai mulţi dintre noi au nenumărate încercări, mai mult sau mai puţin reuşite. Cred că oarecum este asemenea poveştilor citite sau auzite, în care luptătorul porneşte la drum, dar până să *vadă, audă*

şi *simtă* adevărata iubire este sedus de diferite ispite. Diferenţa este că luptători nu sunt doar ei, bărbaţii, ci şi ele sunt luptătoare. Femeia nu stă zadarnic în turnul de fildeş aşteptând doar devenirea lui - transformarea băiatului în bărbat. Cred că procesul este identic şi la femei. Iar o a doua diferenţă este reprezentată de faptul că nu-i deloc sigur că, după ce s-au întâlnit, au şi trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi. Excepţie fac situaţiile în care cei doi luptători îndrăznesc să-şi cultive relaţia, fără a se aşeza confortabil într-o dulce nepăsare şi indiferenţă, acele relaţii în care cei doi cresc şi evoluează paralel sau în tandem. De asemenea, cred că **noi trebuie să fim luptători până la capăt, până la moarte.** Călătoria nu se opreşte după întâlnire şi căsătorie, aceasta continuă şi este plină de şi mai multe provocări.

îndrăgostirea trebuie să dispară, pentru a lăsa locul iubirii adevărate

Când ne îndrăgostim, retrăim bucuriile copilului din noi, dar intenţia este să rescriem finalul nefericit al copilăriei.

Ieşirea din îndrăgostirea romantică este uneori dureroasă şi dezamăgitoare, aceasta este partea care lipseşte basmelor şi poveştilor de adormit copiii - poate cu intenţia de a nu ne pierde speranţa şi a ajunge să nu mai căutăm iubirea. Trecerea este inevitabilă şi chiar necesară. înţelepţii ştiu că fiecare „noi" este o combinaţie de „eu + tu". Partenerii novici trăiesc mult în lumea inconştienţei, nu au învăţat încă să accepte şi să respecte realitatea partenerului. Nu fac asta din răutate, ci fiindcă sunt ghidaţi de o frică a pierderii. în cazul unora, vorbim de pierderea de sine; în cazul altora, despre pierderea celuilalt, a conexiunii speciale, însă, **nimeni nu poate iubi cu adevărat fără a renunţa pentru o vreme la sine şi nimeni nu poate trăi cu adevărat fără a renunţa temporar la celălalt.** Pierderile sunt mereu dificile, dar rareori suntem conştienţi de faptul că acestea pot genera şi ceva pozitiv. Ne-am obişnuit să ne amăgim inutil şi să plângem pentru ceea ce am pierdut, fără să fim recunoscători pentru ceea ce am avut şi să rămânem curioşi faţă de ceea ce urmează. Mereu urmează ceva, acesta este un adevăr al vieţii, iar

surprizele se pot ţine lanţ, dacă ne permitem să le vedem şi să credem în ele. Noile începuturi sunt cel mai adesea deghizate în ţinuta psihologică a unor încheieri dureroase, spune un citat din psihologia orientală.

Pentru a tolera pierderea, avem nevoie de acceptare şi acţiuni bazate pe intenţii conştiente. Acceptarea faptului că totul este trecător, că emoţiile pozitive, la fel ca cele negative, fac parte din viaţă, că tot ceea ce are un început are şi un final; acest proces este mult mai uşor, dacă ne cultivăm starea de *mindfulness* şi prezenţă lucidă; dacă învăţăm să fim deschişi şi înţelepţi în raport cu tot ceea ce simţim şi gândim, dar şi cu ceea ce trăieşte omul de lângă noi. Este benefic să ne asumăm rolul de susţinători ai realităţilor separate. Tot starea de *mindfulness* ne ajută şi să răspundem conform valorilor noastre de viaţă, intenţionat, şi nu automat. Ceea ce înseamnă că ne asumăm efortul conştient ca relaţia să rămână o sursă de siguranţă, ţinând intenţionat la distanţă comportamentele agresive, criticile, mecanismele defensive şi răutăţile egoului. Oricine poate fi critic, cinic şi răutăcios, când apare o pierdere, când suntem copleşiţi de vâltoarea minţii şi a emoţiilor dificile, dar puţini sunt cei care în astfel de momente îşi păstrează înţelepciunea şi se lasă purtaţi de forţa curajului, a compasiunii şi conectării - elemente care luminează mereu calea luptătorului pentru iubire.

Novicii, atunci când se confruntă cu pierderea îndrăgostirii, cred că tot ce a fost bun s-a sfârşit. Aceştia sunt tributarii emoţiilor puternice şi ai fluturaşilor în stomac de la început, ei nu ştiu şi nu îndrăznesc să creadă că există mai mult, că se poate mai bine şi altfel. Ei vor lupta împotriva pierderii, după care, vor căuta să resimtă din nou chimia manifestată de un creier îndrăgostit - ei nu caută cu adevărat iubirea, ei sunt dependenţi *Qefeniletilamină* (substanţa chimică produsă de creier atunci când ne îndrăgostim). Şi credeţi-mă că ştiu despre ce vorbesc. Am parcurs şi eu de nenumărate ori acest traseu. Dar, din fericire, am aflat că înţelepţii văd relaţiile dintr-o altă perspectivă. Că aceştia ştiau ceva ce pentru mine era necunoscut. Că sunt şi ei tot fiinţe umane

vulnerabile, că nu trăiesc în relaţii cu zei şi zeiţe, dar, cu toate acestea, sunt fericiţi şi împliniţi. Că şi ei se ceartă, dar într-un mod matur şi inteligent. Iar dacă uneori exagerează, îndrăznesc să repare relaţia şi să-şi asume contribuţia personală.
înţelepţii, în situaţii de pierdere a iubirii romantice, au învăţat să comunice cu respect şi îndrăzneală ceea ce simt şi gândesc - aceştia folosesc un dialog intenţionat, o formă de comunicare conştientă, în care diferenţele de gândire şi viziune sunt permise, emoţiile sunt validate şi niciun moment relaţia nu este pierdută din vedere. Aceştia ştiu că spontaneitatea este importantă, dar nu tot ce este sănătos ne vine şi natural. Că, uneori, reacţiile noastre automate pot cauza mai multă suferinţă, care mereu se adevereşte a fi inutilă şi distructivă. Că este o dovadă de inteligenţă relaţională să punem frână comportamentelor agresive, pentru a evita astfel catastrofele psihologice - proces similar cu evitarea unor accidente din trafic. Dacă la volan am învăţat să ne protejăm viaţa şi maşina, având astfel grijă şi de ceilalţi participanţi la trafic, de ce nu ne-am comporta similar şi în plan intim? Niciunul dintre noi nu s-a născut cu abilitatea de a şofa, este o deprindere dorită, cultivată şi dobândită în timp. Tot aşa, avem de învăţat şi exersat legile convieţuirii în cuplu, pentru a câştiga şi, mai apoi, a ne păstra locul în relaţie. Şoferii buni au devenit experţi prin practică şi exerciţiu, au avut nevoie de timp şi bunăvoinţă. Luptătorii înţelepţi au urmat un traseu similar, pentru a se transforma din novici în experţi.
Partenerul novice, în situaţii dificile, acţionează haotic sau rigid, acesta dă dovadă de inconştienţă şi proiectează asupra persoanei iubite ţinuta psihologică a unui inamic. Fiecare gest diferit sau formă de exprimare a individualităţii este interpretată ca fiind ameninţătoare, ca intenţie a unui atac la persoană şi sursă de pericol iminent. Toate acestea sunt dovezi ale unei suferinţe, ale unui sine imatur şi indicii ale unui deficit de abilităţi subtile de relaţionare şi umanitate în relaţii. Inconştienţa ne obturează capacitatea de a vedea clar şi a gândi limpede în astfel de situaţii; aşa se explică de ce reacţionăm ca nişte copilaşi neajutoraţi şi

blocaţi în mrejele creierului reptilian - regiune din creier responsabilă de mecanismele de autoapărare. în fapt, aşa şi suntem; din cauza activării unor răni psihologice, am intrat în regresie şi suntem catapultaţi în copilărie. Este la fel ca o călătorie în trecut, cu viteza luminii. Nu ne mai folosim partea raţională şi evoluată a creierului - numită creier înţelept sau creier nou - şi funcţionăm ca fiind pe avarie din punct de vedere psihologic. în astfel de momente, copilul din noi devine vizibil şi se aşteaptă ca partenerul să răspundă aşa cum părinţii noştri nu au putut să o facă în copilărie. Dar situaţia se complică şi mai mult, deoarece neîncrederea este foarte mare şi în mod inconştient respingem şi posibilele tentative pozitive ale partenerului. Reactivitatea psihologică în acest caz este un indicator evident al rănilor noastre emoţionale şi relaţionale.
Partenerul poate agrava sau ameliora gravitatea unor astfel de situaţii, dar în mod cert nu poate face toată treaba de unul singur. Este vorba despre maturitatea pe care o păstrează şi manifestă celălalt, deˆfaptul că rămâne prezent şi conştient, validând suferinţa noastră şi, astfel, ajungând să fim într-un final văzuţi, auziţi şi simţiţi. Dar, în paralel, avem de recunoscut că reactivitatea ne aparţine, că avem de depus un efort conştient pentru ca în astfel de situaţii să nu ne mai comportăm ca nişte copii neajutoraţi, ca victime ale unor agresori, ci, acceptând că suntem vulnerabili, să analizăm psihologic situaţia şi să vedem în partener un aliat. A-l poziţiona pe partener în rolul inamicului nu ne este de niciun ajutor; tot ceea ce se poate întâmpla este ca, sub presiunea reacţiilor emoţionale, să menţinem starea de anxietate şi depresie printr-o serie de scenarii negative la adresa celuilalt şi de victimizare a sinelui.
Acestea sunt momentele-cheie în care ne putem transforma din victime în luptători, acele oportunităţi care apar mereu şi prin care devenim propriii salvatori. Este aproape imposibil ca, după ce ai citit, înţeles şi conştientizat acest proces, într-un viitor mai mult sau mai puţin îndepărtat, să nu ai primele sclipiri de luciditate în situaţii de conflict relaţional. La început, probabil că te vei întâlni

cu vorba „Dă- i, Doamne, omului mintea cea de pe urmă!", adică vei recunoaşte tiparul după ce ai reacţionat ca în trecut, dar faptul că suntem conştienţi înseamnă deja un pas foarte important în călătoria fiecărui luptător. Ceaţa neajutorării şi a neputinţei începe să se ridice, lăsând în urma ei spaţiu pentru luciditate şi acţiuni conştiente.

Un astfel de moment este demn de bucurie, o suită de astfel de momente merită o reală sărbătoare. Este o celebrare a renaşterii, a trezirii la realitate şi a ieşirii din hibernare. Acestea sunt experienţele care ne ajută să recunoaştem diferenţa dintre îndrăgostire şi adevărata iubire. Să gestionăm diferit etapa de luptă pentru putere şi să îndrăznim a vedea în partener un suflet de om, şi nu răutatea întruchipată. Aşa cum înlăuntrul nostru există un copil invizibil, şi în universul interior al partenerului există o latură a sinelui îmbibată cu prejudicii psihologice şi emoţionale, dobândite din trecut şi copilărie. Din păcate, niciunul dintre noi nu trece de primii ani din viaţă fără sechele interioare şi câteva cicatrici sufleteşti. Iar intimitatea relaţiei de cuplu ajunge să aducă la suprafaţă aceste răni psihologice, facându-le vizibile la nivel de reacţii, senzaţii şi comportamente. Desigur că am putea spune, într-un moment de autosuficienţă, că noi nu avem nicio contribuţie la dezvoltarea acestor distorsiuni psihologice şi, drept urmare, de ce ne-ar păsa de acestea, însă aceasta nu este atitudinea unui luptător pentru iubire - este doar o mască a neputinţei şi a fricii de schimbare.

Psihologia relaţională şi tot mai invocatele studii despre funcţionarea şi transformarea creierului uman ne arată că ceea ce s-a lezat într-o relaţie se poate vindeca tot la nivel de relaţie. **Indiferent dacă ne place sau nu, dacă ne convine ori ba, noi suntem un surogat de părinte şi terapeut pentru persoana iubită.** Eu sunt partenerul Larisei, dar vastul rol de soţ implică şi atribuţiuni ale unui părinte şi vindecător de suflete. Pentru a fi din nou un suflet întreg şi pentru a se bucura de viaţă, partenera mea are nevoie să-i ofer ceea ce i-a lipsit în copilărie. De exemplu, dacă nu i-au fost tolerate greşelile, responsabilitatea mea, ca soţ şi

luptător pentru iubire, este să-i tolerez şi să-i înţeleg greşelile, ajutând-o să îşi accepte şi ea această latură imperfectă. Fără să mă supăr, să rigidizez sau să-i interpretez greşelile ca forme de sfidare sau lipsă de respect faţă de persoana mea.
într-un mod interesant, viaţa-are simţul umorului şi o oarecare doză de ironie, fiindcă adesea, partenerii se aşteaptă să le oferim exact ceea ce ne este cel mai greu: **încredere** -când noi am crescut în relaţii în care ne-am întâlnit cu trădarea; **toleranţă faţă de greşeală** - în condiţiile în care noi eram iubiţi doar dacă păream perfecţi; **libertate** - în situaţia în care nu ni s-a permis să avem preferinţe şi alegeri personale; **afecţiune** - în cazul în care am fost crescuţi în familii care semănau cu un deşert emoţional; şi lista poate continua la nesfârşit. Cert este că e al naibii de greu să oferi ceea ce nu ai primit, dar nu imposibil. Când suntem în postura de a da, la modul real, ne oferim şansa de a ne dezvolta, de a ne extinde sufleteşte şi a ne îmbogăţi psihologic. în astfel de momente, noi creştem şi partenerii se vindecă. Aceasta este o lege nescrisă a relaţiilor şi este o dovadă de respect să o cunoaştem, precum şi de înţelepciune, să ne comportăm cum se cuvine. Maeştrii în relaţii sunt conştienţi de acest fapt şi-l acceptă ca atare, străduindu-se să-şi trăiască vieţile cât mai înţelept. Dezastrele sau novicii aşteaptă ca schimbarea să vină din exterior, se plâng fără să îndrăznească şi să-şi permită a trăi viaţa din plin şi, prin urmare, repetă din nou şi din nou acelaşi tipar până ajung la epuizare. Se amăgesc cu gândul că se vor schimba abia după ce o va face, în prealabil, omul de lângă ei, fără să recunoască faptul că viaţa este scurtă şi, astfel, este un păcat să ne comportăm ca şi cum am fi nemuritori. Nu sunt un adept al presiunii psihologice şi al gândirii prăpăstioase, dar nu încurajez nici eludarea sau amânarea acţiunii prin fabricarea de explicaţii care ascund teama noastră de schimbare şi negarea unei vieţi trăite inconştient.

tPUTEREARELA ŢIILOR - PE SCURT, DESPRE NOUA ŞTIINŢĂ A IUBIRII LA ADULŢI

Procesul de îndrăgostire este esenţial pentru poveştile moderne de iubire, însă acesta este şi predestinat sfârşitului. îndrăgostirea

apropie, lupta pentru iubire este cea care contribuie la creşterea şi vindecarea noastră emoţională, pentru ca mai apoi să putem să ne exprimăm pe deplin şinele şi să ne bucurăm de viaţa în doi. Din păcate, nimeni niciodată nu a ajuns de la îndrăgostire la iubirea adevărată, fără să-şi cultive inteligenţa relaţională şi fără să înveţe să înlocuiască dorinţa de putere cu nevoia de conectare.
Dacă ar fi să ne imaginăm relaţia de cuplu ca pe o poveste în patru acte, în mod cert, al doilea este cel mai dificil, cel în care, după euforia întâlnirii, avem de acceptat certitudinea schimbării, de descoperit sensul iubirii, pentru ca, mai apoi, să ne bucurăm din nou în actul al treilea şi să ne întristăm în cel de-al patrulea - cel în care soarele iubirii a apus şi viaţa noastră din acel moment va fi cu totul şi cu totul alta, chiar dacă alegem să mai iubim sau nu. îmi doresc să ne asumăm rolul de luptători, să ne însuşim lecţiile de viaţă şi să îndrăznim a ne revoluționa stilul de interacţiune umană. Cred că cei mai mulţi dintre noi au trăit suficient de mult într-o stare de inconştienţă, paralizaţi de frică şi gândurile de neputinţă. **Este timpul să respirăm conştient, să ne acceptăm emoțiile și gândurile și să acționăm cu încredere.** Nu vă pot promite garanţia unei vieţi fericite şi fără zbucium sufletesc, dar vă asigur că puteţi ajunge la un trai conştient, definit de autenticitate, curaj şi preţuire de sine - daruri care vă pot ajuta să faceţi din relaţia de cuplu un rai pământesc şi un cuib sigur pentru toate furtunile vieţii.

CAPITOLUL 3
Iubirea este aur, puterea este inutilă şi lipsită de succes

In fiecare moment al fiecărei relaţii de cuplu putem alege să ne exprimăm intenţia de conectare sau de control. Combustibilul psihologic pentru conectare şi fericire este iubirea, pentru control şi putere este frica. Pe măsură ce îndrăznim să ne manifestăm cu adevărat iubirea faţă de celălalt, descoperim că fiinţa umană, prin urmare şi propria fiinţă, este demnă de iubire şi, astfel, învăţăm să trăim cu adevărat. Dar dacă noi suntem mânaţi de pofta pentru putere, vom demonstra doar control şi negativitate, astfel ajungând să ne autocondamnăm la o viaţă copleşită de teamă şi anxietate.

*

Pacea începe cu un zâmbet, iubirea adevărată începe cu renunţarea la lupta pentru putere

Deschiderea faţă de compromis este cheia succesului în orice relaţie. Aceasta se referă la a permite ca lucrurile să nu fie mereu cum vrem noi.

Lupta pentru putere este a doua etapă din procesul unei vieţi de cuplu şi implică cel mai mare risc de pierdere relaţională prematură. Panicaţi de diluarea mirajului produs în stadiul îndrăgostirii, partenerii acţionează prin exagerarea sau minimalizarea situaţiei. Cei care sunt obişnuiţi cu exagerarea ajung să manifeste o atitudine haotică în timpul crizelor emoţionale, ei ameninţă, şantajează şi dramatizează. în timp ce partenerii crescuţi în spiritul minimalizării emoţiilor se rigidizează şi, adesea, devin extrem de autoritari, pragmatici şi aparent lipsiţi de empatie. Luptătorii novici, indiferent de grup - maximizatori sau minimizatori -, încep să manifeste un tipar autodistructiv şi extrem de nociv pentru legătura oricum deja vulnerabilă. Pe baza profeţiilor care ajung să se împlinească, fără
să conştientizeze, epuizează orice urmă de vitalitate din relaţie şi se comportă ca şi cum aceasta nu ar mai conta. Din păcate, în această etapă putem rămâne blocaţi ani la rând -este genul de conflict în careduptăm pentru a ne dovedi dreptatea şi cu fiecare manifestare ezităm să recunoaştem cât de mult îl rănim pe celălalt şi cât de mult are de suferit legătura dintre noi.

Părinţii mei, bunicii materni şi multe alte cupluri pe care le cunosc s- au destrămat în acest stadiu relaţional, fără a mai ajunge la mult visata iubire adultă. Aceste blocaje sunt surse sigure de epuizare psihologică şi îmbolnăvire fizică. Este un proces similar cu cel în care sistemul imunitar începe să lupte împotriva biologiei noastre. Doar că, în acest caz, sistemul de autoapărare luptă împotriva psihologiei personale şi relaţionale. Urmele de blocaj sunt adesea oglindite de certurile repetitive şi fără niciun rezultat, de tot mai frecventele comportamente de critică, dispreţ, ruşinare, intrare în defensivă şi împietrire a comunicării. Intensificarea diferitelor forme de dependenţă, infidelitatea, manifestările de

anxietate şi depresie sau tulburările de comportament sunt, de asemenea, rezultatul unor strategii ineficiente de a încheia lupta pentru putere.
La noi în familie, tata şi bunicul matern au cedat, fiind luaţi drept ostatici în ţinutul alcoolului, dependenţa relaţională şi pseudo-preţuirea de sine ajungând să fie satisfăcute printr-o adicţie de substanţe şi îndepărtarea tot mai evidentă de familie. Mama şi bunica au căzut pradă stărilor de anxietate şi depresie, pierzându-şi mult din speranţa unei relaţii adevărate şi întreţinând în planul fanteziilor iluzia partenerului perfect. Cu un astfel de istoric relaţional, este lesne de înţeles de unde provenea frica mea de intimitate, teama de conflict, intoleranţa la greşeală şi adoraţia faţă de persoanele aparent perfecte. Nu am intenţia de a-mi căuta scuze sau de a mă absolvi de greşelile de relaţionare; este doar un mod diferit de a analiza zestrea psihologică şi a recunoaşte cum am ajuns să-mi formez credinţele limitative despre viaţa de cuplu. Atât eu, cât şi mulţi alţi luptători pentru iubire şi maeştri ai vieţii trăite în doi, credem în faptul că **este imposibilă schimbarea în absenţa**
conştientizării, a recunoaşterii şi ashmării unei analize psihologice dureroase, dar sincere.
Rolul acestei analize nu este să-i judece pe părinţii noştri sau pe acei adulţi din jur care au capitulat în războiul relaţiilor inconştiente. Nu vă încurajez să începeţi a lupta împotriva generaţiilor trecute, nici măcar să purtaţi un dialog ostil sau pasiv-agresiv cu modelele care v-au influenţat trecutul. Intenţia mea este să vă flexibilizaţi, câtuşi de puţin, viziunea asupra stilului relaţional, să vă asumaţi propriile stângăcii şi exprimări ale ataşamentului şi, dând dovadă de autocompasiune, să îndrăzniţi să încercaţi noi paşi de conectare. Acţiuni care la început nu vor părea nici pe departe manifestări naturale, ceea ce este firesc, deoarece nici voi şi nici strămoşii voştri nu aţi exersat aceşti paşi până în prezent; - dar *acum, a* venit momentul să facem ceva curajos. **Să începem a lupta pentru iubire, şi nu pentru putere.** Ceea ce presupune să înlocuim negati- vitatea cu

siguranţa - cei care luptă pentru putere nu fac altceva decât să perpetueze abuzul sub diferitele forme ale negativităţii (critică, competiţie, dispreţ, ruşinare etc.); noi, cei care luptăm pentru iubire, cultivăm spaţii relaţionale sigure, optime pentru creştere, vindecare şi evoluţie.
Negativitatea distruge orice urmă de siguranţă, iar **siguranţa este necesară pentru dezvoltarea personală şi relaţională.** în lipsa siguranţei relaţionale, orice străduinţă de schimbare este doar ca un fum fără foc. Realitatea pe care o confirmă şi studiile din sferăpsihoterapiei este, fără urme de interpretare, următoarea: **adevărata schimbare psihologică şi vindecare emoţională se produce nu neapărat datorită tehnicii aplicate de terapeut** (aceasta are o contribuţie de doar 15%); **factorul transformator este relaţia.** Legătura interpersonal poate reprezenta un mediu optim doar dacă este o bază de siguranţă - când un pacient sau participant la un proces psihoterapeutic nu se simte în siguranţă, îşi va ridica garda; dar când se simte în siguranţă, îşi coboară garda şi atunci se creează un spaţiu optim pentru alchimie, transformare şi
vindecare. La fel se întâmplă şi în sfera parentajului şi a relaţiilor de cuplu.

Potrivit studiilor relaţionale din ultimii ani, unul dintre secretele pentru rezolvarea conflictelor este să-i oferim persoanei de lângă noi acceptarea pe care nu a primit-o în trecut (adesea în copilărie). Este vorba despre o acceptare bazată pe respect şi umanitate - fiecare dintre noi este unic şi diferit; chiar dacă trăim experienţe

similare, acestea vor fi procesate într-un mod subiectiv. **Natura umană ne arată că este aproape imposibil să fii deschis faţă de sfaturile omului de lângă tine, până nu simţi că acesta te şi înţelege.** Iar primul pas este să oferim un zâmbet, deoarece, după cum spune şi Maica Tereza - **pacea începe cu un zâmbet**

.Iubirea romantică apropie, iubirea adevărată vindecă

Iubirea adevărată este o limbă pe care surzii o pot auzi şi orbii o pot vedea.

GABRIEL GARCIA MARQUEZ

Este adevărat că mulţi experţi în psihologia relaţiilor de cuplu vorbesc despre lupta pentru putere pornind probabil şi de la faptul că adesea partenerii intenţionează să-şi exprime supremaţia personală şi îşi doresc să iasă învingători din certurile despre bani, sex, vacanţe sau creşterea copiilor. însă, ceea ce ne arată cercetătorii care investighează aspectele mai puţin evidente ale relaţiilor de cuplu şi anatomia conexiunilor este următorul adevăr: **în fapt, partenerii luptă deoarece şi-au pierdut stabilitatea relaţională, asigurată prin sentimentul de siguranţă.**

Majoritatea tacticilor prin care încercăm să ne dovedim superioritatea faţă de ceilalţi, în care ne bazăm pe manipulare sau neadevăruri, cred că sunt nu doar înşelătoare, ci chiar dăunătoare pentru noi şi relaţie. Acestea dezvăluie supoziţia conform căreia noi nu suntem suficienţi, motiv pentru care din nou şi din nou este nevoie să ne prefacem pentru a beneficia de iubirea şi grija celor dragi. Iubirea romantică este seducătoare şi oarbă în acelaşi timp, aceasta scoate la suprafaţă ce este mai bun în noi şi, prin urmare, pentru un timp ne comportăm exemplar, cu toţii purtăm câte o mască psihologică despre care ştim că nu poate da greş, că societatea o acceptă, însă, aceasta este doar o parte a sinelui nostru, una superficială şi de suprafaţă. Adevărata iubire este însă

diferită, aceasta contribuie la reîntregirea sinelui nostru. La recunoaşterea, acceptarea şi integrarea părţilor mai puţin strălucitoare, a acelor faţete pe care am fost nevoiţi să le ascundem de teama de a nu fi abandonaţi sau respinşi; într-un cuvânt, izgoniţi din trib.

îndrăgostirea sau iubirea romantică apropie, în timp ce iubirea adevărată vindecă. Nu putem ajunge la a doua tară a trece de
prima şi nici nu putem face tranziţia tară durere şi o stare de prezenţă ebnştientă. încheierea etapei de iubire romantică sau a fazei de îndrăgostire este amenînţătoare, plină de anxietate şi atrage după sine un puternic sentiment de nesiguranţă. Care adesea este ignorat, iar odată cu obiceiul nostru de a fugi de vulnerabilitate şi de a părea perfecţi, ajunge să fie prezentată ca o luptă purtată din cauza unor aspecte semnificative, dar, de fapt, superficiale. Ştim deja că este nevoie de îndrăzneală să laşi la vedere părţile nu prea frumoase din tine, despre care ţi se spunea că sunt dovezi de trufie, aroganţă sau narcisism; şi este nevoie de mult curaj să faci vizibile nevoile de conectare şi dependenţa de relaţionare. Mai mult decât atât, să fim sinceri, câţi dintre noi au fost crescuţi în spiritul ideii că relaţiile contează, că acestea contribuie la descoperirea sensului vieţii, că ataşamentul este o dovadă de sănătate şi în niciun caz o dovadă de slăbiciune sau patologie.

Majoritatea oamenilor, în inconştienţa lor, cred că lupta pentru putere atrage după sine succesul şi sentimentul de control, însă aceasta nu face altceva decât să ne sporească frica şi să ne înăbuşe curajul. Cu cât este mai mare nevoia de control şi putere, cu atât mai mult scade capacitatea noastră reală de a iubi şi de a ne păstra încrederea în flputerearelaţiilor, însă, din păcate, acest mesaj este con-traintuitiv şi nici mintea nu ne ajută prea mult. Avem tendinţa naturală de a reduce frica prin evitare sau control, dar din păcate, **noi putem avea orice în această viaţă, mai puţin control şi în special control asupra celorlalţi luptători.** în timp ce goana după control şi putere nu face altceva

decât să ne sporească frica şi să stingă orice licărire de iubire adevărată. Astfel, este lesne de înţeles de ce, mai mult sau mai puţin conştient, suntem tentaţi să vorbim despre lupta pentru putere, în timp ce ne motivează, de fapt, lupta pentru iubire - acceptare, respect şi încredere. **Vrem să primim şi să oferim iubire, să ni se răspundă aşa cum am fi avut nevoie acolo şi atunci** (în diferitele momente vulnerabile ale copilăriei), **doar că ne simţim ruşinaţi de aceste aşteptări psihologice şi, în loc să le verbalizăm sincer şi deschis, le camuflăm în fel şi fel de comportamente verbale sau nonverbale, care ajung să ne inducă setea şi pofta pentru putere.**

Un alt puternic moment „aha" l-am avut atunci când, recitind pentru a nu ştiu câta oară, cartea *împreună la bine şi la greu: zece adevăruri salvatoare pentru relaţia de cuplu,* aparţinând soţilor Harville Hendrix şi Helen LaKelly Hunt, mi-au căzut ochii cu adevărat (adică, chiar am văzut şi înţeles) asupra celui de al şaptelea adevăr, care vorbeşte despre **negativitatea ca o dorinţă mascată.** Ceea ce înseamnă că majoritatea comportamentelor noastre ostile în plan relaţional sunt, în realitate, nu dovezi de răutate umană, ci din contra, indicii de durere şi suferinţă. Sunt tentative nereuşite prin care părţi ale sinelui nostru luptă pentru a fi integrate; sunt strigătele de ajutor şi zbaterile psihologice ale copilului invizibil, care se poate simţi respins, pierdut sau fals. Copilul interior al fiecăruia dintre noi manifestă din când în când diverse părţi ale sinelui negat. Niciunul dintre noi nu şi-a încheiat copilăria fără astfel de răni sufleteşti şi restanţe în dezvoltarea psihologică, în care adulţii din viaţa noastră fie: 1) au respins anumite părţi ale sinelui, pe care am fost nevoiţi să le refulăm pentru a corespunde aşteptărilor; 2) ne-au forţat mai mult sau mai puţin conştient să ne dezvoltăm un sine fals, prin care să ne comportăm sau manifestăm artificial; 3) au contribuit la pierderea unor faţete ale universului interiori Doar că acestea nu au fost pierdute definitiv, din fericire, iar în toate relaţiile noastre semnificative vor căuta să capete un spaţiu optim pentru manifestare şi acceptare. Prin urmare, adultul înţelept va

găsi curajul de a-şi exprima curiozitatea, şi nu critica în raport cu dorinţele partenerului - care uneori pot fi mascate - ştiind că acest proces al sinelui pierdut este firesc şi real, iar relaţia de cuplu este cel mai bun spaţiu pentru recuperare.

Adevărul despre ataşament şi forţa primară care ne motivează

Dacă n-ar fi iubirea, m-aş teme de viaţă.
GRIGORE VIERU

Nu este nimic patologic în sintagma dependenţă relaţională, aşa cum nici iubirea nu este o dovadă de boală psihică (chiar dacă, clinic vorbind, am putea încadra simptomatologia îndrăgostirii în rândul criteriilor care definesc diferite tulburări psihice). Nu ar fi exclus ca întreaga eroare de interpretare să fi pornit chiar de la noi, oamenii interesaţi de înţelegerea şi dezvoltarea sufletului. Sigmund Freud - unul dintre cei mai cunoscuţi şi amintiţi cercetători ai psihicului uman, de când există psihoterapia modernă - a postulat ipoteza conform căreia instinctul uman bazai ar fi unul primitiv, definit de agresiune şi pulsiuni sexuale. Recunosc contribuţia dr. Freud la evoluţia psihologiei şi a psihoterapiei, mai mult decât atât, cred că el a avut cele mai bune intenţii când a construit aceste teorii despre factorii care ne motivează şi contribuie la dezvoltarea fiinţei umane, însă cred că a exagerat puţin. Dincolo de viziunea mea profund umană şi alegerea conştientă de a percepe oamenii ca fiind în adâncul lor buni şi empatici, sunt mult mai convins de teoria lui John Bowlby - un alt psihiatru european, dar nici pe departe atât de apreciat ca renumitul dr. Freud -, care consideră că **nevoia noastră primară este de a fi în contact şi a căuta confortul conexiunii umane.**

Teoria care susţine importanţa şi valoarea ataşamentului consideră tendinţa de a crea legături emoţionale şi intime cu anumiţi oameni semnificativi din mediul nostru ca fiind elementul fundamental al naturii umane. Acesta fiind prezent într-o formă germinală la nou-născut şi continuând să existe pe întregul parcurs al vieţii, până la bătrâneţe. Astfel, după ce mult timp psihologia şi alte ştiinţe

sociale au interpretat căutarea îngrijirii ca o manifestare specifică persoanelor slabe, imature şi subdezvoltate afectiv, în prezent, nu mai există urmă de îndoială asupra faptului că, de fapt, **capacitatea de a forma legături emoţionale şi intime cu cei din jur este o caracteristică principală pentru buna funcţionare a personalităţii şi o dovadă de sănătate mentală.**

Atât Freud, cât şi Bowlby, au încercat să înţeleagă anatomia psihicului uman, dar nevoile au fost percepute diferit, în spatele comportamentelor pro-relaţionale, primul a văzut dovezi de egoism, iar al doilea, exprimări firești ale condiţiei umane. Reputata cercetătoare în domeniul antropologiei biologice, dr. Helen Fisher, profesor la Universitatea Ruttgers, din SUA, şi autoare a mai multor cărţi despre creierul îndrăgostit, prezintă în teoria sa trei tipare de rela-ţionare, care implică relaţia dintre noi şi „obiectul" iubit: atracţia sexuală, romantismului ataşamentul.

în concluzie, putem admite că atât Freud, cât şi dr. Bowlby au intuit foarte bine ingredientele de bază ale psihicului uman, însă fiinţa umană pare să fie mai complexă de atât şi imposibil de explicat printr-o singură teorie. După cum reiese din viziunea lui Helen Fisher, există mai multe căi care duc la iubirea adevărată - unii oameni întâi se îndrăgostesc, alţii se ataşează psihologic şi emoţional, în timp ce există şi oameni care simt pentru început o puternică atracţie sexuală. Nu putem spune că o cale este mai bună decât cealaltă; în final, fiecare drum duce la Roma. Mai mult decât atât, am putea spune că într-o relaţie vie şi consistentă este nevoie de toate cele trei forme de atracţie. Marea provocare poate apărea atunci când aceste forme de iubire sunt exprimate sau experimentate în relaţii cu persoane diferite. Cunosc multe poveşti de viaţă în care aceeaşi persoană, declarativ, iubeşte concomitent, dar în feluri diferite, mai multe persoane. însă acesta este subiectul unei alte cărţi despre complexitatea vieţii de cuplu şi nu va fi abordat în paginile acestui volum.

Revenind la teoria ataşamentului dezvoltată de dr. Bowlby, vreau să insist puţin asupra faptului că, potrivit acesteia, noi toţi suntem

configuraţi biologic să iubim alte fiinţe umane care ne vor proteja şi apăra de situaţii de pericol şi ameninţări la adresa supravieţuirii. Este în firea noastră umană să contribuim la perpetuarea speciei, iar sexul duce la procreare, dar **iubirea este cea care asigură existenţa şi dezvoltarea noastră,** spune dr. Sue Johnson, profesor de psihologie clinică la Universitatea din Ottawa şi promotoare a terapiei de cuplu centrată pe emoţii (cunoscută în sens larg ca EFT). Dr. Johnson a preluat teoria ataşamentului, care descrie legătura specială dintre mamă şi copil ca punct de pornire pentru a explica relaţiile de iubire la adulţi. La fel ca în conexiunea părinte-copil, conexiunile de iubire dintre adulţi implică participarea activă a doi parteneri egali, ambii aflându-se într-o căutare a confortului sau protecţiei în situaţiile pe care le percep ca ameninţătoare, periculoase sau înfricoşătoare. Ambii sunt uneori înţelegători şi compasionali faţă de nevoile emoţionale ale celuilalt; ambii sunt uneori activaţi sexual şi caută gratifi-care în sfera intimităţii fizice. în relaţia de cuplu, calităţile fiecărui partener şi combinaţia unică dintre aceştia formează o structură aparte de emoţii, comportamente, gânduri şi rezultate, care ajunge să definească sistemul lor relaţional. Pornind de la aceste repere psihoteoretice, pe care se bazează viziunea integrată a doi experţi în domeniu, dr. Phillip R. Shaver şi dr. Mario Mikulincer, **iubirea este o stare dinamică, ce înglobează nevoile ambilor parteneri, dar şi capacitatea acestora de a se îndrăgosti, ataşa şi interacţiona sexual.**

Ce ştiu luptătorii înţelepţi despre iubire

Iubirea este cea mai puternică forţă din Univers. MOLIÈRE

Probabil că una dintre cele mai semnificative descoperiri ale psihologiei moderne din a doua jumătate a secolului XX este *ataşamentul* - termen care descrie legătura emoţională existentă între două persoane. Deseori, experţii în această teorie folosesc şi conceptul *de figură de ataşament,* pentru a face referire la persoana pe care o iubim sau faţă de care suntem ataşaţi din punct de vedere emoţional şi către care ne întoarcem pjentru a ne simţi în siguranţă şi a redobândi un confort psihologic. Pentru

copil, figura de ataşament este de regulă un părinte; pentru un adult, ea este partenerul de viaţă, un frate sau o soră, ori un prieten de încredere. Dar ne putem gândi şi la Dumnezeu ca figură de ataşament pentru oamenii cu înclinaţie şi practică spirituală. Dacă mai adăugăm şi faptul că sistemul de ataşament - căutarea legăturii şi a proximităţii figurii de ataşament - se activează în situaţiile noi, ameninţătoare sau atunci când ne percepem lipsiţi de putere şi curaj, atunci este lesne de înţeles de ce, chiar dacă ne-am certat în prealabil cu părinţii, partenerul, prietenii, Divinitatea, când ne este greu, fugim spre ei. Este important de reţinut şi faptul că în astfel de situaţii nu este vorba despre niciun mecanism psihologic ghidat de manipulare, nesimţire sau proastă educaţie; forţa care ne motivează este ataşamentul şi, implicit, căutarea unui adăpost relaţional şi a siguranţei afective.
în perioada de sugar şi pe întreaga durată a copilăriei, copilul caută un adult disponibil care să-i ofere protecţie, liniştire şi sprijin. în timpul adolescenţei şi al vieţii de adult, această nevoie de siguranţă persistă, dar este acompaniată de noi legături. Cu toate că nevoia de hrană şi cea sexuală joacă un rol important în relaţiile de ataşament, relaţia este de sine stătătoare şi are o funcţie adaptivă esenţială, şi anume, protecţia.
în partea a doua a cărţii *Copilul invizibil* există un subcapitol întreg despre ataşamentul în diada părinte-copil:
Ataşamentul este prima formă de comunicare, existentă încă din perioada în care bebeluşul se manifestă doar prin sunete ţi gesturi şi rămâne pentru întreaga viaţă cea mai expresivă manieră de traducere a emoţiilor şi trăirilor noastre.
Această legătură invizibilă bazată pe disponibilitate emoţională şi căldură relaţională este în fapt una dintre cele mai frumoase forme prin care ne putem exprima umanitatea faţă de aproapele nostru. Potrivit descoperirilor ştiinţifice realizate de doi cercetători de la Universitatea din Denver, dr. Shaverşi dr. Hazan, **cheia unei relaţii sănătoase de lungă durată este conexiunea bazată pe siguranţă, care se**

formează între doi parteneri. Pentru ca doi adulţi să comunice eficient din punct de vedere psihologic şi
emoţional, este esenţial ca ei să fi învăţat limbajul unei conectări sigure încă din copilărie. Dacă vrem să înţelegem modul în care iubeşte un adult în prezent, este de ajutor să cercetăm modul în care părinţii l-au iubit în copilărie şi maniera în care îşi descrie povestea vieţii. Iniţial, comunicarea părinte-copil se realizează prin exprimarea emoţională şi repertoriul comportamental asociat acesteia. Cu toate că, în timp, comunicarea emoţională ajunge să fie mediată şi de vorbire, aceasta rămâne pe parcursul vieţii ca trăsătură principală a relaţiilor intime.
în interacţiunea cu părinţii noştri, în special în primii doi ani de viaţă, învăţăm limbajul iubirii, care este stocat în memoria noastră implicită (formă a memoriei care nu poate fi accesată intenţionat sau voit). Este fascinant, şi în acelaşi timp uimitor, cum încă înainte de a fi conştienţi cu adevărat de noi înşine şi de a avea primele amintiri despre copilăria noastră şi primele experienţe de viaţă, creierul uman pune bazele unor scheme de relaţionare intimă, care ajung apoi să funcţioneze precum un tipar pentru toate relaţiile noastre viitoare. Pornind de la observaţiile oamenilor de ştiinţă interesaţi de psihologia ataşamentului şi a experienţelor interpersonale, dr. Sue Johnson, de la Universitatea din Ottawa, a identificat zece adevăruri cu privire la sistemul uman de ataşament:
I. Ataşamentul este o forţă motivaţională înnăscută -
căutarea şi menţinerea contactului interpersonal este unul dintre principalele sisteme umane de supravieţuire. Dependenţa este la fel de specifică nouă oamenilor precum nevoia de oxigen, apă şi hrană; aceasta nu este o trăsătură a copilăriei, care dispare în timp, ci este o nevoie pe viaţă.
II. Dependenţa sigură este parte componentă a autonomiei -
este impropriu să vorbim despre independenţă totală sau supra-dependenţă faţă de cei din jur. Dependenţa poate fi doar eficientă sau ineficientă; prima duce la cultivarea autonomiei şi a încrederii

în sine. Dependenţa sigură şi autonomia sunt asemănătoare cu cele două aripi ale unei păsări, ele asigură supravieţuirea şi evoluţia
noastră în viaţă. Fiecare luptător are de integrat lecţia dependenţei în povestea sa de viaţă, pentru a ajunge la concluzia potrivit căreia interdependenţa este parte a condiţiei umane, autosuficienţa şi separarea totală sunt doar mituri, iluzii şi „văzduhisme".

III. **Ataşamentul este un Rai Sigur** - prezenţa conştientă şi sigură a figurilor de ataşament este cea mai valoroasă sursă de confort psihologic şi securitate afectivă la care putem avea acces, în timp ce prezenţa inconştientă şi indisponibilitatea sunt surse sigure de distres (stres negativ şi toxic). Ataşamentul sigur este un antidot natural pentru stările de anxietate
şi vulnerabilitate.

IV. **Ataşamentul ne oferă o bază de siguranţă** - ataşamentul reprezintă baza sigură care facilitează posibilităţile umane pentru explorare şi adaptarea răspunsului nostru la efectele exterioare. O astfel de bază susţine procesul natural de învăţare, deschiderea» cognitivă faţă de noi informaţii, asumarea de riscuri, activarea curajului şi ajustarea continuă a percepţiei despre sine, lume şi viitor.

V. **Accesibilitatea şi empatia sudează legătura dintre parteneri** - pietrele de temelie ale conexiunilor sigure sunt accesibilitatea emoţională şi disponibilitatea psihologică; din perspectiva ataşamentului, orice răspuns comportamental este mai bun decât lipsa totală a acestuia. Lipsa angajamentului relaţional transmite semnale de genul: „Mesajele tale nu contează pentru mine, între noi nu există nicio legătură". Relaţiile de ataşament sunt contextele în care se nasc cele mai puternice reacţii emoţionale şi, tot acolo, emoţiile au cel mai puternic impact. Emoţiile sunt muzica, ataşamentul este stilul nostru de dans (de relaţionare şi luptă pentru iubire).

VI. **Frica şi incertitudinea activează nevoile noastre de ataşament** - conectarea la cei dragi este principala formă de protecţie şi adaptare pentru a depăşi sentimentele de neajutorare şi de lipsă de sens.

VII. **Procesul disconfortului la separare este predicti-bil** - în cazul în care comportamentele (chemările) noastre de ataşament nu primesc răspunsul dorit din partea figurii de ataşament, se activează un proces psihologic care poate implica: protestul, depresia, disperarea, sfârşind cu detaşarea. Astfel, depresia reprezintă un răspuns fifesc la pierderea conexiunii; în timp ce furia sau protestul în planul relaţiilor intime reprezintă încercări eşuate de a relua contactul cu figura de ataşament. în relaţiile bazate pe siguranţă, protestele ca reacţie la inaccesibilitate sunt recunoscute şi acceptate, fără a implica judecata critică, ruşi-narea sau respingerea.

VIII. **Numărul legăturilor de ataşament nesigure este finit şi uşor de identificat** - strategiile în care noi, oamenii, ne implicăm pentru a face faţă lipsei de res-ponsivitate din partea partenerului de viaţă (a figurilor de ataşament) sunt limitate. Manifestările umane în situaţii de pierdere a contactului sunt recognos-cibile de-a lungul unui continuum între anxietate
şi evitare. Când conexiunea dintre noi şi figura de ataşament este ameninţată, fără a fi lezată în mod sever, sistemul nostru de ataşament poate intra într-o supra-funcţionare - sporesc manifestările de agăţare psihologică, devenim mai solicitanţi şi chiar agresivi, cu intenţia de a obţine un răspuns. O a doua strategie de a face faţă lipsei de siguranţă emoţională, mai ales atunci când ne-am pierdut speranţa, este aceea de a ne dezactiva sistemul de ataşament şi de a ne suprima nevoile de conexiune, prin concentrarea exagerată pe muncă şi alte responsabilităţi, evitând astfel distrasul cauzat de pierderea conexiunii. Stilul de ataşament anxios şi cel de ataşament évitant reprezintă şabloanele în baza cărora noi am învăţat să luptăm pentru iubire şi oglindesc cu mare acurateţe manifestările noastre în situaţii incerte şi imprevizibile. La unele persoane putem observa şi o combinaţie între cele două stiluri
de ataşament, acest al treilea stil de ataşament fiind cunoscut ca stilul dezorganizat. Potrivit unor cercetări, 5% din populaţia globului are stilul de ataşament de tip dezorganizat; între 20 şi

15% évitant; 25% anxios şi restul de 50% fac parte din categoria celor cu un ataşament sănătos. Din fericire, cei cu ataşament insecurizant îşi pot schimba strategia psihologică de interacţiune în relaţii, aşa cum, din păcate, şi cei cu ataşament sigur pot avea uneori manifestări specifice stilului anxios sau évitant.

IX. **Ataşamentul implică un model intern de funcţionare despre sine şi ceilalţi** - în mod evident, strategiile de ataşament au de-a face cu maniera în care noi procesăm şi facem faţă emoţiilor. Unii parteneri, în situaţii de criză sau atunci când se simt respinşi, catastrofizează, dramatizează şi devin haotici din punct de vedere psihologic; în timp ce alţii se ascund în tăcere mai multe zile, se rigidizează şi par a fi inflexibili. Ambii par să aibă o reprezentare mentală negativă asupra sinelui şi a celuilalt. în timp ce modelul intern al partenerilor cu un stil sigur de ataşament este de regulă bazat pe reprezentare pozitivă atât asupra sinelui, cât şi a partenerului; aceştia ştiu şi simt că merită să primească şi să ofere iubire.

X. **Izolarea şi pierderea sunt procese traumatizante** - teoria ataşamentului trebuie înţeleasă şi din perspectiva traumelor psihologice şi de relaţionare. Astfel, orice formă de pierdere relaţională are un potenţial traumatic, ca urmare a activării sistemului de ataşament şi a mecanismelor neurocognitive aferente. Privarea emoţională, ignorarea drepturilor noastre psihologice şi lipsa de conectare umană sunt forme de stres major care pot avea efecte de lungă durată asupra funcţionării noastre în relaţii, asupra stării noastre de bine şi a succesului în viaţă.

Dacă în primele luni de viaţă am trăit confortul emoţional şi consecvenţa unei persoane de încredere, căreia să-i pese de nevoile noastre afective şi care să răspundă conştient şi intenţionat chemărilor lansate, atunci sunt mari şanse să ajungem adulţi conştienţi de #puterearelaţiilor. Tipul de persoane care nu întâmpină dificultăţi în a se baza pe cei dragi, în a-şi exprima nevoile şi a cere suport în situaţii dificile, având, de asemenea, aceeaşi disponibilitate şi când cei dragi se simt vulnerabili şi caută un adăpost relaţional pentru a-şi linişti sistemul nervos şi a-şi aduna puterile pentru a se confrunta cu provocările vieţii. **Accesul**

emoţional la o figură de ataşament, **disponibilitatea psihologică** din partea acesteia şi **angajamentul** său faţă de relaţie descriu procesul interpersonal pe care se bazează ataşamentul uman sigur, indiferent de vârsta pe care o avem, de numele pe care-l purtăm, de nivelul de educaţie pe care-l avem sau de contul bancar de care dispunem.
Acesta este tiparul în baza căruia putem cultiva siguranţa în relaţie şi putem dizolva cel mai uşor stările de anxietate, depresie, neîncredere sau confuzie. însă, pentru ca acest ciclu psihologic interpersonal să se activeze, mai mult decât atât, să ducă la obţinerea rezultatului scontat, este nevoie de un tipar de relaţionare suficient de bun sau de un serios proces de dezvoltare personală. Figurile de ataşament de încredere sunt persoane care au un nivel bine dezvoltat al inteligenţei relaţionale, conştiente de faptul că legătura dintre oameni este cea mai importantă resursă şi că în spatele acestei dependenţe nu este loc pentru ruşine.
O mamă cu ataşament sigur este conştientă de faptul că bebeluşul ei este o fiinţă umană valoroasă şi demnă de toată grija sa; aceasta nu pune la îndoială disponibilitatea sa faţă de copilaşul care-i colorează viaţa şi nici nu-l respinge pe acesta din cauza emoţiilor mai mult sau mai puţin pozitive pe care le trăieşte. Mama dă dovadă de **deschidere, curiozitate** şi **acceptare** - manifestări relaţionale care, potrivit profesorului Daniel Siegel, de la Şcoala de Medicină UCLA, definesc iubirea la nivel de relaţii interpersonale. Un copil crescut astfel va dezvolta un stil de ataşament sănătos şi, mai mult decât faptul că **îşi permite să primească grijă şi afecţiune,** este încrezător că poate în acelaşi timp să ofere aceste daruri psihologice în câteva conexiuni importante pe care le are în viaţa sa. Figura de ataşament devine o bază de siguranţă atunci când dă dovadă de disponibilitate - este gata să răspundă solicitărilor noastre prin încurajare şi, dacă este cazul, prin susţinere şi ajutor; şi intervine activ doar atunci când este în mod evident necesar, fără a sabota accesul nostru la resursele personale sau a leza şansa noastră de autodescoperire.
Indiferent de vârstă, siguranţa relaţională facilitează accesul la

descoperirea propriului curaj, la asumarea de riscuri şi, astfel, la expansiunea noastră psihologică şi, implicit, la creşterea emoţională şi relaţională. Aici se pun bazele adevăratei stime de sine; dacă celălalt are încredere în mine şi în forţele mele, îmi va fi mult mai uşor să mă confrunt cu provocările mai mult sau mai puţin ameninţătoare; în lipsa încrederii, relaţia nu este altceva decât o sursă de anxietate, frustrare şi durere.

Accesul emoţional, disponibilitatea psihologică şi angajamentul relaţional sunt lecţii *ye* viaţă pe care le dobândim încă din primele luni ale venirii noastre pe lume şi care pot reprezenta un pericol sau o mare oportunitate pentru fiecare luptător aflat în călătoria vieţii. Cei care sunt suficient de norocoşi şi se nasc în familii cu adulţi conştienţi psihologic şi inteligenţi relaţional vor învăţa aceste lecţii într-un mod implicit - vor trăi ca şi cum este cel mai firesc lucru să oferi şi să primeşti grijă atât în relaţiile de cuplu, cât şi în orice altă conexiune interpersonal semnificativă. Ceilalţi luptători, aşa cum sunt şi eu, avem de învăţat aceste forme sănătoase de a f/ în relaţii, pe parcursul călătoriei în diverse etape şi cu diferite persoane care ne ies în cale. A fost o reală uşurare pentru mine când am citit în cartea *Parentaj sensibil şi inteligent*, scrisă de Mary Hartzell şi Daniel Siegel, că, pe lângă faptul că stilul nostru de ataşament este stabil, acesta este şi flexibil. Cu alte cuvinte, este esenţial ce se întâmplă cu noi în primii ani de viaţă, dar nu este definitoriu - **dacă pe parcursul călătoriei noastre în viaţă întâlnim adulţi de încredere şi dacă avem curajul de a ne deschide sufletele faţă de aceştia, noi câştigăm şansa de a ne rescrie tiparul de ataşament, de a repara leziunile emoţionale care blochează energia vitală şi de a învăţa să cultivăm siguranţa în relaţii.** Realitatea este că suntem într-o continuă construcţie şi reconstrucţie interioară prin intermediul formelor de interacţiune pe care le cultivăm cu cei dragi.

Dacă mă întrebaţi ce fac atunci când „repar" relaţii, ei bine, exact asta fac, mă străduiesc ca împreună cu partenerii de cuplu să descoperim stilul fiecăruia de ataşament, să observăm unde se

scurge energia şi, apoi, să peticim fisurile până se reface legătura psihologică şi cei doi ajung să se vadă, audă, simtă - astfel, restructurăm strategiile de ataşament pentru a putea (re)construi o bază de siguranţă. Tot procesul seamănă puţin cu ceea ce am văzut în filmul *Avatar,* în care locuitorii de pe planeta Pandora aveau un soi de extensii la nivelul corpului (ca nişte cozi) prin care se conectau la un „celălalt" semnificativ şi, astfel[1] dobândeau o viziune mai profundă unul despre celălalt. Exact ca în film, nici în viaţa reală aceste conexiuni nu se produc uşor, mai ales dacă corpul nostru psihologic este rănit şi plin de leziuni emoţionale - chiar dacă acestea nu sunt produsul relaţiei actuale, ci al experienţelor primare de ataşament.

Marea provocare în acest proces de reparare psihologică este, în fapt, călătoria luptătorului de la inconştienţă şi comportamente automate, către o stare de prezenţă conştientă şi inteligenţă relaţională manifestată. Traseu care implică următoarele destinaţii psihologice:

- Destinaţia II - recunoaşterea propriilor dificultăţi de conectare şi scrierea intenţiei pentru schimbare, care seamănă cu declaraţia de independenţă psihologică;
- Destinaţia III - analiza tiparului personal de ataşament, descoperirea mecanismelor de apărare nepotrivite şi a comportamentelor care blochează de fapt conexiunea;
- Destinaţia IV - pornirea revoluţiei relaţionale, prin schimbarea comportamentelor la nivel interpersonal şi exprimarea unor acţiuni conştiente şi intenţionate bazate pe curaj, compasiune şi conectare reală.

aceasta se transferă cu toată încărcătura emoţională şi toate informaţiile mai mult sau mai puţin conştiente pe care le-am dobândit în familia de origine.

Cum învăţăm să luptăm pentru iubire

Unde stăpâneşte iubirea nu există dorinţă de putere, iar unde predomină puterea lipseşte iubirea.

CARL GUSTAV JUNG

Dacă la începutul călătoriei mele pe pământ am beneficiat de iubirea părinţilor pentru o scurtă perioadă de timp, după care, din

varii motive, aceştia nu au putut să răspundă afirmativ solicitărilor mele emoţionale, la vârsta adultă îmi va fi relativ uşor să mă îndrăgostesc, după care, să ajung la a proiecta asupra partenerei trăsăturile părinţilor mei şi inconştient să încerc a repune în scenă experiehţele traumatice ale copilăriei. Desigur, v-aţi putea întreba ce om întreg la minte ar face asta, dar să nu uităm că bazele ataşamentului se pun în primii doi ani de viaţă şi informaţiile sunt stocate în acel rezervor al memoriei de care nu suntem conştienţi şi de unde informaţiile se activează automat, fără a trece prin filtrul atenţiei noastre voite. După care, pe bună dreptate, aţi mai putea întreba şi „De ce am face una ca asta?", „De ce să retrăim durerile copilăriei?". Deoarece acesta este traseul iubirii şi deoarece creierul nostru consideră că aşa ne putem vindeca - dacă recreează trecutul cu *aproape* aceleaşi personaje şi în speranţa că de această dată vom primi ceea ce nu ne-au oferit părinţii sau figurile de ataşament.
Inclusiv selecţia partenerilor noştri romantici pe parcursul traseului nostru psihologic în viaţă îl facem cu acest scop. Probabil vă amintiţi de cel puţin câteva momente ale fazei de îndrăgostire în care aţi trăit mai mult sau mai puţin intens sentimentul că parcă ştiţi persoana iubită dintot-deauna. Ei bine, această senzaţie de familiaritate vine din faptul că la nivel intern creierul emoţional v-a împins către o femeie sau un bărbat care are o parte din trăsăturile psihologice ale figurii voastre de ataşament. Aproape 80% dintre clienţii cu care lucrez în terapie ajung să recunoască în partenerii lor de viaţă părţi din adulţii care i-au crescut şi adesea retrăiesc aceeaşi frustrare ca în copilărie; ba mai mult, ajung să folosească uneori şi aceleaşi replici. Restul de 20% au introiectat trăsăturile părinţilor, nu le caută în partener, ci şi le-au asumat ,şi le manifestă ei în relaţie. în acest fel, se explică de ce o fată abuzată fizic de unul dintre părinţi îşi alege un partener agresiv fizic - ea a învăţat că dragostea include violenţă, ajunge să înlocuiască siguranţa cu frica şi anxietatea ocupă locul iubirii. Creierul ei emoţional şi-a însuşit ca limbaj al iubirii comportamentele agresive. Iar în lipsa unui serios proces de

analiză personală, chiar dacă declarativ va spune că nu-şi mai doreşte o relaţie abuzivă, cu o foarte mare probabilitate se va întoarce la partener sau se va îndrăgosti de un altul, de asemenea, agresiv.
Dacă eu, ca băiat, am fost crescut de o mamă rece şi indisponibilă emoţională, care era preocupată să-şi liniştească propria anxietate şi să-şi asigure propriul confort psihologic, cu mare probabilitate voi fi atras de femei care funcţionează în mod similar. Ajung să îmi dezvolt convingerea că responsabilitatea mea este aceea de a oferi şi că nu am nevoia şi de a primi (ceea ce este în fapt o negare sau distorsiune relaţională), mă voi simţi interesat de femei care caută să primească, ce trăiesc având convingerea că nu au ce să ofere, iar după un timp, voi ajunge să resimt aceeaşi singurătate ca în relaţia cu mama. Retrăind sentimentul că figurii de ataşament nu-i pasă, că nu mă vede, nu mă aude, nu mă simte. Mai mult decât atât, aş putea ajunge să fiu furios şi frustrat, să mă simt minţit şi înşelat, mai ales dacă etapa de îndrăgostire s-a încheiat şi chimia creierului nu mai ajută prea mult.
Dacă te recunoşti în tiparul psihologic al adultului care este predispus să ofere mai mult şi să ceară prea puţin sau aproape deloc, care de obicei are grijă de ceilalţi şi care se ruşinează de propriile nevoi, atunci probabil stilul tău de ataşament este unul anxios. în primii doi ani de viaţă, ai învăţat că pentru a fi acceptat şi valorizat în relaţie trebuie să dovedeşti că meriţi atenţia, grija şi conectarea emoţională din partea celor dragi. Deoarece frica ta cea mai mare este aceea de a nu fi abandonat, vei face tot ce se poate, mai ales la începutul relaţiei, pentru a-l ajuta pe cel de lângă tine să se simtă cât mai confortabil, să nu-i lipsească nimic, făcând asta chiar şi cu costul renunţării la a avea grijă de sine şi de nevoile tale. Când te îndrăgosteşti, aluneci uşor în starea de simbioză sau contopire sufletească, îţi place ideea graniţelor fizice şi psihice care se diluează, iar din „eu" şi „tu" - ajungeţi la un mult râvnit „noi". Limbajul iubirii tale implică un cod psihologic în care, din cauza stilului de ataşament, ai tendinţa de a-i idealiza pe ceilalţi, cu precădere pe parteneri, şi ai mari îndoieli cu privire la

propria valoare şi drepturile tale de a fi acceptat şi apreciat, îţi este uşor să supraapreciezi judecata celorlalţi, să-i consideri superiori ţie datorită gândirii lor ascuţite şi abile, şi adesea, te autopedepseşti pentru greşelile personale pe care le exagerezi. De asemenea, eşti într-o stare recurentă de a obţine aprobare şi reasigurări din partea partenerului - „Mă iubeşti?", „Contez pentru tine?".

Marea ta dificultate fiind aceea de a-ţi verbaliza clar şi asumat nevoile de apreciere, siguranţă şi respect relaţional, în timp ai ajuns să-ţi dezvolţi o serie de tactici prin care urmăreşti să ajungi la satisfacerea acestor nevoi. Cel mai adesea, îmbrăţişezi teoria conform căreia este important să oferi necondiţionat, dar în spatele acesteia este gândul că, astfel, vei putea să primeşti şi tu fără a te întâlni direct cu vulnerabilitatea momentului în care eşti nevoit să ceri. Acest tipar de a lupta pentru iubire l-ai dobândit în prima copilărie, atunci când adulţii din jurul tău răspundeau selectiv solicitărilor tale de conectare şi, în timp, ai ajuns să-ţi renegi părţi ale sinelui, de care te ruşinezi şi fugi cu disperare, dar care apar din nou^şi din nou în relaţie, atunci când nu te mai poţi controla şi când panica bazală pune stăpânire asupra ta. Trăieşti ca şi cum ţi-ar fi interzis să primeşti cerând, iar când constaţi că celălalt nu este disponibil să ofere, ajungi să îţi exprimi nevoile adesea exagerat, dramatic sau pasiv-agresiv. Este uşor de înţeles de ce se ajunge aici, deoarece nevoia de conectare este necesară supravieţuirii noastre, iar atunci când constaţi că legătura de ataşament se îngustează, lupţi ca şi cum viaţa ta ar depinde de aceasta. Iar noua ta atitudine este percepută de partener cu multă surprindere şi o lipsă majoră de înţelegere.

Cele mai toxice arme în lupta pentru iubire

Certurile în cuplu sunt fireşti. Acestea devin o reală 'problemă doar atunci când nu ştim să comunicăm: să ascultăm, să oglindim şi să validăm.

Din păcate, în momentele în care te simţi încolţit, când eşti pe modul de supravieţuire şi nu eşti ancorat în realitate, îţi scoţi armele psihologice şi lupţi pentru putere iubire fără să

conştientizezi că, de fapt, distrugi relaţia. John Gottman, probabil unul dintre cei mai dedicaţi cercetători ai psihologiei interpersonale şi profesor la Universitatea Washington, din SUA, este renumit în literatura de specialitate şi pentru un studiu cu referire directă la cei „Patru călăreţi ai apocalipsei" relaţionale. El a descoperit că cele mai nocive arme psihologice cu care luptăm împotriva partenerului şi a relaţiei sunt: *critica, dispreţul, intrarea în defensivă, blocajele în comunicare.*

Dintre acestea, partenerul cu ataşament anxios, în situaţii de criză, ajunge să folosească cu uşurinţă dispreţul şi intrarea în defensivă. Prima armă este cea mai nocivă dintre cele patru forţe distructive, aceasta este o combinaţie de critică şi superioritate sau îndreptăţire psihologică. Critica maschează părţile vulnerabile din noi şi ne protejează de o posibilă rănire, iar superioritatea este compusă din mesajele verbale şi nonverbale prin intermediul cărora încercăm să ne întărim poziţia. Critica înseamnă să-l atac pe celălalt cu replici de genul: „Tu, niciodată..„Doar eu..

„Totul este din cauza ta, eu am făcut tot ce s-a putut..." şi toate acele enunţuri drăguţ de nevinovate prin care încercăm să-l trezim la realitate pe omul de lângă noi, însă fără să conştientizăm că la un asemenea atac partenerul nu poate rămâne indiferent, cu atât mai puţin să devină em-patic şi să-şi exprime compasiunea faţă de suferinţa noastră, aşa cum noi ne-am dori să se întâmple.

Superioritatea este un mix de aroganţă, îndreptăţire, agresivitate mascată şi cinism - aici există o adevărată colecţie de manifestări pe care le folosim fără să ne asumăm responsabilitatea faţă de caracterul toxic al acestora. De la verbalizarea glumelor fără umor, la ochii daţi peste cap, la zâmbetul dispreţuitor şi până la utilizarea de porecle, etichete depreciative şi identificarea greşelilor gramaticale şi de exprimare verbală - mintea umană găseşte nenumărate forme de dispreţ.

Intrarea în defensivă este un mecanism de autoapărare firesc, cu scopuri bine definite, care este adesea elaborat în copilărie şi pe care ajungem după o vreme să-l folosim în mod automat. Acest mecanism defensiv a fost menit să ne ajute în procesul de

supravieţuire, atunci când eram prea mici şi nu dispuneam de resursele pe care le posedăm în prezent ca adulţi. Minciuna, manipularea, ameninţarea alături de interpretarea gândurilor, victimizarea şi poziţiile de contraatac sunt doar câteva dintre armele psihologice prin care încercăm să ne ascundem greşelile (contribuţia personală la situaţia creată) şi să oglindim din răsputeri minusurile şi erorile partenerului.
Un alt exemplu de intrare în defensivă, pe care adesea îl folosesc adulţii cu ataşament anxios sau preocupat, din dorinţa de a-şi gestiona cât mai bine teama de abandon, este să deschidă nenumărate paranteze verbale. Atunci când partenerul îşi verbalizează, mai mult sau mai puţin eficient, o nevoie sau o nemulţumire, adultul anxios îşi aminteşte imediat de un moment în care s-a confruntat cu o situaţie similară şi nu ezită să o exprime acuzator în cuvinte. Sperând că astfel îşi ascunde imperfecţiunile şi va scăpa basma curată. în timp ce o manifestare matură ar fi aceea în care ne asumăm eroarea - ca făcând parte din condiţia umană - validăm suferinţa partenerului, îi ascultăm durerea şi ne exprimăm regretul pentru disconfortul trăit. Acestea sunt comportamentele bazate pe curaj, compasiune şi conectare, care favorizează reconstruirea siguranţei şi a încrederii în cuplu. însă partenerului cu ataşament anxios îi va fi extrem de dificil să îşi exprime grija în situaţii de criză emoţională şi, astfel, întreaga energie va fi canalizată spre a-şi îmblânzi frica şi pentru a se reasigura că nu va fi abandonat. Este destul de ironic modul în care, la începutul relaţiei, adulţii cu ataşament anxios nu-şi fac vizibile nevoile, de teamă să nu fie judecaţi, criticaţi şi părăsiţi, iar mai apoi, le prezintă exagerat, dramatic şi într-un mod haotic, ajungând astfel să trăiască cel mai urât coşmar relaţional.

Cum au luptat părinţii tăi pentru iubire?

Copilăria este terenul în care ne antrenăm tacticile de putere.
în familia noastră, certurile au făcut parte din firescul unei zile. Multă vreme am crezut că doar persoanele lipsite de educaţie şi fără studii superioare se ceartă, ai mei având amândoi studii medii şi făcând parte din clasa muncitorească a societăţii. Ulterior, am descoperit că toate cuplurile se ceartă, inclusiv mult-invidiaţii

înţelepţi; mai mult decât atât, există la ora actuală studii în domeniul psihologiei de cuplu care ne arată că 69% dintre conflictele relaţionale nu se rezolvă niciodată. însă, se pare că există o mare diferenţă între novici şi înţelepţi, atunci când vine vorba despre integrarea acestor conflicte; în mod cert, aţi dedus până acum că din tribul maeştrilor fac parte adulţii cu ataşament sigur sau sănătos, în timp ce din cel al dezastrelor, cei cu ataşament anxios şi evitanţii; despre aceştia din urmă am să vă vorbesc în continuare.
Nu am niciun dubiu legat de faptul că mama avea un ataşament de tip furtunos, vulcanic şi exploziv - stilul descris ca anxios: pe cât de puternic îşi exprima emoţiile pozitive, pe atât de intens le manifesta şi pe cele negative. în situaţii de conflict, se poziţiona în rolul de
victimă, iar dintr-un profund sentiment de neajutorare şi nedreptăţire, nu-i rămânea altă alternativă decât să-l vadă pe tata în ţinuta psihologică a agresorului. Drept urmare, în momentele de tensiune în care aveau de rezolvat problemele vieţii, niciu-nul dintre ei nu se canaliza pe identificarea de soluţii, pe negociere sau variante de compromis, ci ajungeau să lupte unul cu celălalt. Tata părea în ochii ei un alcoolic nepăsător şi egoist, în timp ce el o vedea pe mama ca fiind cicăli-toare, veşnic nemulţumită şi femeia care-l respinge mereu. Partenerul cu ataşament de tifTévitant este neîncrezător în relaţii, îşi suprimă îndoiala faţă de sine şi încearcă să pară valoros şi important - cel puţin în plan conştient. în adâncul sufletului, poartă o mare frică de respingere, se simte extrem de singur şi în situaţii dificile alege să se izoleze, îşi pune armurile protectoare şi nu mai permite nimănui să-l atingă. Din cauza stilului personal de a lupta pentru iubire, şi anume, prin retragere pentru a evita daunele colaterale, ajunge să fie perceput ca rece, indiferent, distant şi nepăsător. însă aceasta este poziţia defensivă, în niciun caz nu este o dovadă de forţă şi putere, aşa cum uşor ne-am imagina sau aşa cum partenerul cu ataşament anxios interpretează adesea.

îmi amintesc vorbele mamei care ascundeau atât indignare, cât şi un dram de invidie, când încerca să analizeze comportamentul tatălui meu şi evidenţia cu surprindere -„Cum poate să plece şi să nu-i pese?!"; „Cum poate să fie atât de inuman şi de nesimţit?!". Dacă în situaţii ameninţătoare adultul cu ataşament évitant preferă ca primă reacţie distanţarea, cel cu ataşament anxios este exact opusul şi caută cu disperare apropierea. Şi din cauza faptului că amândoi sunt centraţi exclusiv pe sine şi îşi susţin cu vehemenţă validitatea strategiei de apărare, ajung să se frustreze reciproc şi să devină totodată, din ce în ce mai înverşunaţi. Cu cât era mama mai agasantă şi dornică de feedback din partea tatei, cu atât era el mai distant şi mai indiferent, fără să recunoască faptul că, astfel, nu făcea altceva decât să o rănească şi mai mult pe mama.
Această luptă demonică o putem purta la nesfârşit în relaţia de cuplu şi, pe măsură ce repetăm stilul de autoapărare, acesta devine tot mai puternic şi se cronicizează, ajun gând să devină un automatism în plan relaţional. Problema este că, în timp, frica de abandon, specifică adultului cu stil de ataşament anxios sau preocupat, se transformă în stări de anxietate - care pot cauza diferite tulburări fiziologice; în timp ce teama de respingere, cu care se confruntă adultul cu ataşament évitant, duce la izolare şi treptat la depresii - care la rândul lor pot cauza tulburări la nivelul sănătăţii şi încurajează dependenţele. în relaţia părinţilor mei, tiparul de relaţionare a produs o dependenţă de alcool în cazul tatălui meu şi un şir repetat de episoade de anxietate în cazul mamei mele. Este uimitor cum pierderea iubirii şi a contactului psihologic ne afectează sănătatea la fel de puternic ca orice virus biologic, însă, din păcate, viruşii de natură psihologică sunt încă prea uşor ignoraţi şi cel mai frecvent trataţi cu indiferenţă. Studiile clinice din ultimii ani arată o similitudine între adulţii cu ataşament évitant şi cei cu ataşament anxios, în situaţii de pierdere a conexiunii şi iubirii; indiferent de stilul de ataşament, riscul pentru dependenţele de substanţe şi droguri este foarte mare. Astfel se explică şi dependenţa unor copii şi tineri faţă de calculator sau

jocuri video. Din cauza dificultăţilor de conectare la o altă fiinţă umană şi a tentativelor nereuşite, oamenii ajung să-şi găsească alinarea în interacţiunea cu substitute ale fiinţei umane.
Revenind la întrebarea din prefaţa cărţii - *Unde a dispărut iubirea dintre părinţii mei?* -, răspunsul este dat de tiparul prin care ei au învăţat să lupte pentru păstrarea relaţiei lor şi care a fost bătucit încă de când erau mici copii. Tata, încă de pe vremea când era un copilaş mic şi neajutorat, a învăţat că nu se poate baza pe părinţii lui: aceştia erau mult prea ocupaţi cu munca câmpului şi cu provocările care ţineau de o gospodări?- mare şi cu multe animale. Desigur, ei nu l-au abandonat, însă, din lipsă de timp şi informaţie, i-au neglijat puternic nevoile de conectare. Iar pentru ca el să poată supravieţui, creierul său a învăţat că în situaţii dificile nu merită să ceară ajutor (pentru că oricum nimeni nu va răspunde) şi, prin urmare, nici el nu are de ce să ofere ajutor. Dacă atunci când le era greu, mama, în stilul său specific, încerca să obţină reasigurări din partea tatălui meu, fiind obsedată de întrebarea: „Eşti aici, mă pot baza pe tine?", tata îi transmitea verbal şi comportamental că nu are de ce să fie acolo, pentru că ea oricum se va descurca şi fără să-şi exagereze starea sau să facă atât caz din nimic. Şi vă rog să mă credeţi pe cuvânt, era un om bun şi profund uman, doar că a învăţat să-şi minimalizeze emoţiile şi aceeaşi strategie o aplica şi faţă de sentimentele altora.
Mama este cea mai mare dintre fraţi, provenind dintr-o familie cu cinci copii. Adesea îşi amintea cum încă de foarte mică a fost responsabilizată de mama ei pentru a avea grijă de cei mai mici decât ea, astfel învăţând că pentru a beneficia de iubire trebuie să ofere necondiţionat şi să nu ceară nimic în schimb. Sigur că un adult ar putea face asta, dar nu şi un copil, deoarece acestuia îi lipsesc strategiile cognitive prin care ar putea descărca toată frustrarea care se acumulează în astfel de situaţii. însă, acest tipar de exprimare a iubirii l-a perpetuat mai departe în toate relaţiile ei, iar dacă atenţia şi grija celorlalţi înceta să apară, nu ştia cum anume să le obţină altfel decât prin protest, victimizare şi îmbufnare. Desigur că atât mama, cât şi tata aveau toate motivele

din lume să lupte pentru iubire, aşa cum au facut-o; marea problemă este că prin stilul lor de relaţionare nu au reuşit să facă altceva decât să distrugă conectarea dintre ei. Niciunul nu a putut să spună „stop", să dea dovadă de un moment de prezenţă lucidă şi să conştientizeze lupta în care s-au blocat şi din care puteau ieşi doar dacă unul dintre ei, sau în cel mai fericit caz amândoi, ar fi îndrăznit pentru un minut să înlocuiască critica cu un dram de curiozitatea şi să se întrebe - *Refacem noi aici? Ne ajută toată această luptă, ne apropie sau ne îndepărtează?"*

Etapa de luptă pentru iubire/putere este imposibil de sărit, este, în fapt, laboratorul psihologic în care noi avem posibilitatea de a ne vindeca într-adevăr, dacă, ghidaţi de starea de *mindfulness* şi acţionând prin curaj, compasiune şi conectare adevărată, ne permitem să vedem şi suferinţa celui de lângă noi. Mama credea cu tărie că iubirea se exprimă aşa cum a învăţat ea în copilărie; tata era de aceeaşi părere în ceea ce priveşte supremaţia propriului adevăr; şi probabil că ar fi avut o relaţie bună, dacă fiecare ar fi rămas la starea iniţială, aceea în care bărbatul primea şi femeia doar oferea. Dar o astfel de realitate nu este posibilă, cu atât mai mult cu cât ei ar fi putut ajunge să se vindece reciproc şi să dobândească o reîntregire a sinelui, dacă mama ar fi învăţat să primească şi să ceară într-o manieră non-critică, iar tata, să ofere având inima deschisă şi încredere în faptul că are multe resurse interioare. Cred că v-aţi prins că, de fapt, secretul consta în îndrăzneala ca tata să înveţe de la mama şi invers; ca astfel, amândoi să-şi redobândească părţi ale sinelui pierdute în copilărie.

Extremele se atrag, prin urmare, diferenţele sunt posibilităţi de învăţare

Incompatibilitatea este atât baza inconştientă a convieţuirii împreună, cât şi/Şansa noastră de a creşte şi a ne vindeca.

Experienţa terapeutică îmi demonstrează că, aproape de fiecare dată, într-o relaţie de cuplu, unul dintre parteneri are un ataşament de tip anxios şi celălalt, de tip évitant; iar dincolo de familiaritatea pe care o resimt şi care-i face să se îndrăgostească unul de celălalt, o altă forţă de atracţie este şi convingerea

inconştientă că au de învăţat unul de la celălalt. Astfel, inconştientul ne dirijează în mod intenţionat spre anumiţi parteneri. Natura interioară ne şopteşte continuu, influenţându-ne opţiunile - marea problemă este că o ascultăm doar la început (în etapa de îndrăgostire), după care, în lupta pentru putere, egoul preia controlul, iar zgomotul produs de rănile interioare este atât de puternic, încât nu mai auzim ce ne comunică Natura.
Doar pentru că avem strategii de apărare diferite şi reacţii specifice stilului nostru de ataşament, nu este suficient să considerăm că
celălalt nu este potrivit. *Diferit* nu înseamnă rău sau mai rău, înseamnă *doar* diferit, atât. Iar pentru
a depăşi furtunile vieţii, avem nevoie să ştim că cel de lângă noi ne este aliat, şi nu inamic - este imposibil să ajungem la un compromis cu un om pe care-l judecăm şi condamnăm pentru că gândeşte altfel faţă de noi. Din păcate, părinţii mei nu au putut să depăşească această limitare mentală, mama nu a crezut că merită să fie iubită şi apreciată în conexiunea avută cu tata, drept urmare, s-a comportat ca atare până la sfârşitul relaţiei. Iar tata nu a crezut că are ce să ofere, nu a îndrăznit să renunţe la bazalele strategii de autoapărare şi, pe măsură ce dependenţa sa faţă de alcool a crescut, comunicarea dintre el şi mama s-a împietrit tot mai mult. Vă mai amintiţi de cel de-al patrulea călăreţ care anunţă moartea unei relaţii? Este *blocajul în comunicare* şi apare atunci când unul sau ambii parteneri şi-au pierdut speranţa în relaţie şi nu mai există comunicare, nu mai există ascultare reală şi feedback, comunicarea s-a transformat într-o tăcere oarbă şi eventual, câte un reproş surd.
Dacă ar exista un aparat cu raze X care să ne permită să pătrundem în universul mental al unui luptător cu stil de ataşament nesănătos, am putea observa următoarele diferenţe în raportarea la sine, la ceilalţi şi la relaţii.
Luptătorul cu ataşament anxios:

- îmi este aproape imposibil să nu mă mai îngrijorez cu privire la faptul că m-ar putea abandona (înşela, trăda, părăsi etc.);

- Am nevoie să mă reasigure că mă iubeşte, să am siguranţa faptului că-i pasă;
- Mereu am avut relaţii definite de iubirea pasională, cu trăiri intense şi senzaţii puternice;
- Din păcate, nu am trăit prea des satisfacţii relaţionale, adesea conexiunile mele erau cu multe pauze şi ieşiri din relaţie;
- în intimitate, prefer mai mult îmbrăţişările şi cuibă-reala, decât partea tehnică a sexului;
- Resimt un nivel mare de frustrare, dacă partenerul nu este disponibil când am nevoie;
- Simt multe resentimente de fiecare dată când partenerul îşi petrece timpul departe şi fără mine.

Luptătorul cu ataşament évitant:

- Prefer să nu-i arăt partenerului cum mă simt în interior;
- încerc să evit a mă apropia prea mult de partener;
- Nu mă simt deloc confortabil să depind de partener;
- Nu cred în psihologia romantică şi nici în faptul că relaţiile fericite pot dura o veşnicie;
- încerc să mă ţin departe de a-i cere partenerului suport sau sprijin;
- Este OK să te simţi atras fizic şi sexual, dar cred că partea de emoţii şi afecţiune nu este pentru mine;
- Văd iubirea ca pe o joacă, în care lucrurile nu trebuie luate prea în serios; şi nu mă ţin departe de escapadele de-o noapte.

în timp ce viziunea luptătorilor cu ataşament sigur este definită de următoarea viziune:

- îmi este relativ uşor să am încredere în ceilalţi, mă simt confortabil cu ideea de dependenţă în relaţii, îmi permit să depind de alţii şi sunt OK, dacă cei care sunt importanţi pentru mine depind de mine;

- Nu mi se întâmplă să fiu bântuit de teama de abandon sau frica de intimitate; ştiu că sunt o fiinţă valoroasă, demnă de respect şi grijă în relaţii;
- Cred în relaţiile de lungă durată şi ştiu că iubirea este o călătorie de-o viaţă.

Revenind la lecţiile de viaţă, partenerul cu un stil de relaţionare anxios are de învăţat să-şi construiască graniţe în jurul sinelui, pe care să le respecte şi prin care să se poată proteja la nevoie, iar evitantul ştie să facă asta foarte bine. Desigur că partenerul cu ataşament de tip évitant are de însuşit lecţia apropierii în relaţie, a renunţării la control şi a uniunii psihologice şi sufleteşti. Şi în mod cert, este extrem de greu de acceptat acest fapt atunci când luptăm, mai ales dacă o facem inconştient şi nu recunoaştem că avem nevoie nu să ne impunem punctul de vedere şi perspectiva despre viaţă, ci, din contra, să fim curioşi şi să observăm cu cât mai multă atenţie perspectiva partenerului - astfel, el va deveni din inamic, aliat, omul care se află în aceeaşi barcă cu noi, iar vieţile noastre depind de cât de bine am învăţat să vâslim împreună.

Când am întâlnit-o pe prima doamnă a vieţii mele, Larisa, femeia care s-a apropiat cel mai mult de sufletul meu, am simţit că sunt gata să fac totul pentru ea. Să trec prin apă şi prin foc, pentru ca ei să-i fie bine şi să fie mândră de bărbatul alături de care-şi trăieşte viaţa. îmi amintesc clar de un episod în care, conducând un grup de supervizare, i-am invitat pe colegii mei să se gândească la ce au nevoie în acel moment de la relaţia lor de cuplu - Ce-şi doresc de la jumătatea lor? Iar răspunsul meu a fost ca #jumătateameamai-bună să fie mândră de mine şi eu să fiu mândru de ea. Evident că, şi în povestea noastră relaţională, îndrăgostirea a lăsat loc iubirii adevărate, iar euforia a ajuns să nu-mi mai reducă anxietatea sau cortizolul din creier, fiind nevoie ca eu să acţionez alegând curajul în locul confortului. Undeva în această perioadă, a trecerii de la romantism la lupta pentru iubire, Larisa a lansat un proiect foarte important în cariera ei profesională. Pentru a înţelege mai bine povestea, trebuie să ştiţi

că iubita mea a activat în domeniul comunicării mai bine de treisprezece ani, ceea ce arată că are o bogată experienţă, chiar dacă nu este o persoană dependentă social; iar eu sunt un introvertit veritabil, fug de contextele sociale ca de spânzurătoare şi când ştiu că este obligatoriu să particip la o reuniune, am nevoie să mă pregătesc mai multe zile la rând", spontaneitatea fiind exclusă în astfel de situaţii. Pe voi, extravertiţii, vă rog, nu mă judecaţi prea tare, iar pe cei ca mine îi rog să nu se oprească din a vorbi despre cât de dificil este uneori să ne expunem la grupurile mari de oameni.

Dar, revenind la povestea mea şi a Larisei, viaţa a făcut ca, înainte de eveniment cu câteva zile, când am întrebat-o dacă îşi doreşte să particip, să-mi răspundă spunând că nu este necesar, pentru ca în dimineaţa lansării să mă sune şi să-mi spună că are nevoie să fiu acolo. Ei bine, în acel moment, prima reacţie a fost să-mi scot artileria grea şi să-i explic de ce nu pot să particip la eveniment - invocând faptul că am o serie de programări prestabilite, la care nu pot să renunţ, ceea ce era adevărat, dar în acelaşi timp, reprezenta şi o parte din mecanismele mele de apărare. Iar în timp ce îi explicam motivele din cauza cărora nu pot să particip şi încercam să o conving că nu există nicio alternativă, mintea nu făcea altceva decât să judece comportamentul Larisei, să tune şi să fulgere cu privire la felul în care îşi imaginează că mă poate trata astfel. Evident că nu trăiam ceea ce înseamnă o prezenţă relaţională conştientă; eram critic şi neînţelegător la adresa partenerei mele şi intrasem în lupta pentru putere. încercând să-mi dovedesc superioritatea şi supremaţia. După ce am terminat convorbirea telefonică, am intrat la duş, aparent, mulţumit de victorie, dar în interior simţeam că nu am acţionat conform valorilor mele, că nu am ales iubirea, că am preferat să rămân în zona de confort, în loc să aleg curajul de a mă expune şi a-i fi alături primei doamne din viaţa mea. în mod cert, asta ar fi ales şi tata, şi bunicul matern; o singură excepţie ar fi fost, cel mai probabil, bunicul patern - omul care m-a purtat în suflet şi care mi-a aprins flacăra iubirii de sine, necesară adesea în lupta pentru iubire.

Mai apoi, în timp ce apa îmi spăla trupul, am simţit efectele acesteia şi asupra minţii, am început să respir sonor şi profund şi să mă întreb - *„De ce nu m-a anunţat Larisa din timp? Deoarece vrea să mă controleze? Sau din cauza faptului că este o preţioasă şi totul se învârte înjdrul ei? Pentru că nu este atentă la mine?"*. Ori pentru că îi era la fel de greu ca şi mie, doar că în mod diferit, şi ea a învăţat, mai repede, că flexibilitatea este importantă şi că ne-o putem permite. Că putem cere prezenţa celor dragi atunci când ne este greu şi se activează nevoia de ataşament. încercând să răspund cât mai autentic la toate aceste întrebări cu inima în minte şi mintea în inimă, mi-am amintit de fetiţa Larisa şi de experienţele ei din copilărie. Iar în acel moment, totul a căpătat sens, am înţeles ambivalenţa ei comportamentală, am apreciat îndrăzneala de a-mi cere să-i fiu alături şi, ghidat de compasiune, am găsit curajul de a- mi modifica agenda şi a fi alături de iubita mea. După ce am luat decizia de a participa la lansarea respectivă, am ales să-i fac o surpriză şi să-i ofer o îmbrăţişare înainte de a o anunţa că voi fi prezent - ştiind, tot de la John Gottman, că cel mai important lucru pe care-l putem face pentru iubirea vieţii noastre este să o ajutăm să-şi transforme visurile în realitate. Privirea ei strălucitoare, din momentul în care m-a văzut că intru în sală, şi căldura braţelor, din momentul în care o strângeam la piept şi îi şopteam că o iubesc, au rămas gravate în sufletul meu. Acela a fost un moment autentic de creştere şi vindecare. Eu am învăţat, din nou, să aleg iubirea în locul puterii; să-i ofer partenerei mele ceea ce are nevoie şi să am încredere în faptul că pot să fac asta. Să accept că pot să acţionez diferit faţă de tata şi să-l iert pe acesta pentru modelul pe care mi l-a lăsat moştenire. Iar ea a învăţat că o figură masculină importantă îi poate fi alături la nevoie, că poate avea încredere în partenerul ei şi că #puterearelaţiilor există.

Cu siguranţă, acest exemplu nu este unul rupt din filme. Nu este manifestarea unui curaj supraomenesc. Este o dovadă de curaj obişnuit. O autodezvăluire care poate semăna cu unul dintre pasajele desprinse din rutina vieţii de zi cu zi, dar despre care ştim

că sunt mult mai vitale pentru relaţia de cuplu decât gesturile eroice ocazionale şi extrem de rare.
Probabil vă mai amintiţi unul dintre mesajele esenţiale din subcapitolele anterioare - OK, ştiu că este posibil să spuneţi că toate au fost esenţiale; dar eu mă refer la cel în care subliniam faptul că, în lipsa unei stări de prezenţă conştientă, a flexibilităţii psihologice, a deschiderii faţă de un proces de învăţare pe parcursul întregii vieţi, a acţiunii conform unor valori relaţionale şi a cultivării capacităţii de a ne bucura de viaţă, rolul de partener va fi o corvoadă. Ei bine, a venit momentul să detaliez puţin mai mult ce înţelegem noi, luptătorii pentru iubire, când vorbim despre aceşti factori esenţiali. însă despre toate acestea am să vă vorbesc în capitolul următor.

 # PUTEREARELAŢIILOR - CE NE ARATĂ ŞTIINŢA DESPRE CARACTERISTICILE PSIHOLOGICE ÎN FUNCŢIE DE STILURILE DE ATAŞAMENT

Luptătorii pentru iubire - sunt oamenii cu ataşament sănătos, dezvoltat în copilărie sau dobândit mai târziu în viaţă; aceştia manifestă foarte rar teama de intimitate şi nici nu trăiesc prea des anxietatea de abandon, chiar dacă nu le sunt în totalitate străine aceste manifestări şi chiar dacă rareori pot să mai experimenteze trăiri asemănătoare. Tolerează bine apropierea partenerului şi îşi permit curajul de a vorbi despre sine şi a face vizibile părţile lor imperfecte. Nu se abţin de la a cere ajutorul persoanei iubite la nevoie, dar pot gestiona stresul şi au un nivel optim de independenţă emoţională. Dacă le este greu şi partenerul nu este accesibil, au învăţat să activeze în minte imaginea partenerului (ca figură de ataşament) şi ştiu că simplul fapt că au conştientizat grija şi preţuirea acestuia îi ajută să se simtă mai bine. Există studii care confirmă faptul că în astfel de situaţii compoziţia chimică a creierului se echilibrează; cantitatea de cortizol scade şi oxitocina (hormonul îmbrăţişărilor şi al relaţiilor de iubire) creşte prin simplul fapt că ne-am gândit la persoana iubită. Aceştia dau dovadă de suport relaţional şi flexibilitate psihologică, ceea ce-i ajută să se adapteze la evenimente noi şi neprevăzute. Sunt

cunoscuţi ca fiind parteneri confortabili de dialog şi abili în identificarea de soluţii la diferitele probleme ale vieţii.

Luptătorii pentru putere, care fug de sine pentru a supravieţui -

sunt oamenii cu ataşament nesigur, de tipul anxios; aceştia vor evita foarte rar intimitatea, însă sunt bântuiţi de teama de a nu fi părăsiţi. Pun la îndoială fidelitatea şi sinceritatea sentimentală a partenerului, se îngrijorează excesiv, adesea se simt îndepărtaţi, fără să-şi asume obsesia pentru iubire şi dependenţa ineficientă faţă de partener. în relaţie, sunt adepţii unor apropieri maxime, atât fizic, cât şi emoţional. Sunt extrem de abili din punct de vedere psihologic, au un detector interior performant, dar adesea prea sensibil, care-i împiedică să descifreze corect realitatea; iar lipsa preţuirii de sine o camuflează prin solicitări şi reasigurări infinite din partea partenerului. Au un potenţial uriaş în ceea ce priveşte grija relaţională, uneori sunt excesiv de grijulii, au tendinţa de a domina şi controla. Chiar dacă comunică mult, nu se exprimă direct şi preferă ca nevoile să le fie ghicite şi anticipate; abilitatea lor de a găsi soluţii eficiente la problemele vieţii este adesea blocată de izbucnirile emoţionale cu care s-au obişnuit şi pe care le preferă inconştient. Chiar dacă au tendinţa de a-şi idolatriza partenerii, sunt solicitanţi şi, aparent, veşnic nemulţumiţi de ceea ce primesc, lucru ce-i face să pară o pacoste din punct de vedere relaţional.

Luptătorii pentru putere, care fug de iubire pentru a fi în control

- aceştia sunt persoane care resimt un nivel crescut de anxietate atunci când vine vorba despre intimitate şi relaţii şi, astfel, nu se întâlnesc prea des cu teama de abandon. Aparent, nu au nevoi afective, nu sunt interesaţi de ce cred ceilalţi despre ei şi par a fi autosuficienţi, iar adesea se comportă impulsiv. Nu sunt adepţii auto- dezvăluirii în relaţie, preferă să fie la o distanţă sigură de conexiunea emoţională şi ironizează gesturile de afecţiune fizică. Nu se îndreaptă spre figura de ataşament în situaţii dificile şi nici nu se simt responsabili să ofere suport când partenerul este la

nevoie, iar când răspund solicitării celorlalţi sunt mai degrabă pragmatici şi foarte rar empatici sau afectuoşi. Au abilităţi de comunicare subdezvoltate, nu sunt extrem de abili nici în rezolvarea de probleme şi se prezintă ca indivizi care nu „ştiu" să joace în echipă; preferă să se descurce singuri. Distanţa emoţională şi-o asigură prin mecanismele defensive, prin viziunea critică şi căutarea perfecţiunii umane.
PARTEA A ll-A
Destinaţia I - conştientizarea faptului că nu aşa ne-am născut, asumarea curajului de a cerceta fără a crede orbeşte în tot ce ne spune mintea;
fiPUTEREARELAŢIILOR - PE SCURT, DESPRE NOUA ŞTIINŢĂ A IUBIRII LA ADULŢI
Aşa cum, la naştere, bebeluşul nu plânge pentru că vrea să domine, ci pentru că are nevoie de atenţie şi de conectare emoţională, la fel şi la vârsta adultă, certurile şi conflictele dintre parteneri nu sunt semnale ale luptei pentru putere, ci strigăte oarbe de iubire. Legătura dintre doi adulţi urmează întru totul tiparul conexiunii dintre părinte şi copil, iar matricea în baza căreia această relaţie există se numeşte ataşament. Astfel, potrivit noii ştiinţe a relaţiilor de iubire la adulţi - **ataşamentul este în fapt cheia;** răspunsul pe care-l caută de mii de ani deopotrivă filosofii, poeţii, artiştii şi, mai târziu, oamenii de ştiinţă. Iubirea nu mai este un mister, un loz norocos sau o pură întâmplare, este un fenomen psihologic profund uman, care poate fi explicat, analizat şi ajustat în funcţie de acest „lipici" interpersonal numit ataşament. în acelaşi mod în care copilul depinde de adulţii din jurul lui, iar noi, ca adulţi, depindem de
cei dragi nouă, nevoia de ataşament ajunge doar să se transfere de la o fiinţă la alta; îns
ăARTA DE A LUPTA PENTRU IUBIRE

întâlnirea dintre două persoane este ca şi contactul a două substanţe chimice; dacă apare vreo reacţie, amândouă sunt transformate.
CARL GUSTAV JUNG
CAPITOLUL 4
Curajul de a lupta cu inima în minte şi mintea în inimă
Iubirea ne învaţă să avem grijă de cei dragi. Dar tot ea ne oferă şi şansa de a creşte şi a ne vindeca rănile copilăriei.
Cum ne antrenăm în lupta pentru iubire?!
Când nu există congruenţă între ceea ce spunem şi felul în care ne comportăm, riscăm să creştem distanţa dintre noi şi partener. Gândeşte, vorbeşte şi, mai ales, acţionează prin iubire.
Orice luptător înţelept are nevoie de o minte limpede, de câteva ajutoare de nădejde şi de mult antrenament. Da, iar aveţi dreptate, în fapt este nevoie de mult, mult antrenament. Ştiu că de cele mai multe ori când lecturăm o carte sau găsim câte un citat despre #putereарelaţiilor pe Facebook obişnuim să spunem că în teorie totul este simplu şi uşor, dar practica este cea care ne omoară. Ceea ce înseamnă că înainte de a ne apuca de practică este înţelept să înţelegem cât mai bine teoria, după care, să ne lăsăm purtaţi de proces având curajul de a renunţa la control şi de a recunoaşte că luptăm pentru iubire; dar este vorba despre o luptă bazată pe
compasiune - cu alte cuvinte, este esenţial să avem mereu inima în minte şi mintea în inimă.
Viaţa ca proces de învăţare fără sfârşit
Este atât de uşor să vorbim despre ce face sau ce nu face jumătatea noastră! Dar ne este atât de greu să recunoaştem ce facem sau ce nu facem noi.
Dacă, după parcurgerea primei părţi din carte, încă mai ai impresia că ştii totul despre iubire şi că nu ai nevoie să mai înveţi, atunci cred că nu facem parte din acelaşi trib -o parte din tine nu-ţi permite să te deschizi suficient de mult sau poate încă nu eşti pregătit pentru a avansa în călătoria de la novici la înţelepţi. Eu cred că fiecare dintre noi are propriul ritm, de aceea nu cred că este cazul să te judeci prea tare sau să te laşi purtat de diferitele

stări emoţionale. Tot ce ai de făcut este să te bucuri de drumul parcurs până în prezent, să te apreciezi pentru efortul depus şi să-i oferi timp minţii tale să proceseze informaţiile citite. Uneori, când la o primă lectură mintea întâlneşte informaţii noi, este posibil să respingă ceea ce nu înţelege sau nu poate încă să accepte; deoarece este vorba despre un proces, este necesar să ne oferi suficient timp. Dar te rog să nu întârzii prea mult, fiindcă noi, cei care avansăm în călătorie, ne vom gândi la tine şi sunt convins că ne vei ajunge din urmă, ba poate că ne vei şi întrece. De asemenea, te invit să nu uiţi că împreună suntem mai puternici şi nimeni nu trebuie să parcurgă acest drum de unul singur, dar desigur că ai şi această posibilitate - alegerea îţi aparţine.
Cred că mai sunt printre voi şi luptători care nu au obosit sau alţii care s-au trezit, care au prins curajul de a merge mai departe şi care simt că nu este încă momentul să ne oprim. Aşa cum v-am promis la sfârşitul Capitolului 3, urmează să vorbim pe îndelete despre cum ne putem însuşi lecţiile de viaţă şi cum ne putem manifesta inteligenţa relaţională. înainte de toate, după cum îmi spunea şi mentorul meu, Daniel Siegel, niciodată să nu ne încredem în totalitate în felul în
care vedem lucrurile, să nu ne amăgim cu faptul că am înţeles tot, că noi deţinem adevărul absolut şi că nu mai există nimic dincolo de harta noastră mentală. Luptătorul înţelept este cel care îşi păstrează mintea deschisă, niciodată nu formulează adevăruri absolute; el ştie că percepţiile umane sunt îngustate şi că mereu mai poate exista ceva. De asemenea, experţii în analiza minţii umane ne spun foarte clar că aceasta continuă să se dezvolte pe parcursul întregii vieţi; la fel se întâmplă şi cu creierul uman, datorită neuroplasticităţii. Dacă ne permitem libertatea de a avea acces la informaţii proaspete şi de a ne implica în activităţi noi, creierul va dezvolta noi conexiuni şi reţele neuronale. Conexiunile ajung să fie responsabile de procesele mentale, iar experienţa nou-trăită ajunge să structureze conexiunile neuronale. Printre cele mai potrivite strategii de stimulare a minţii se numără contactele interpersonale şi starea de prezenţă conştientă (în special, când

folosim autoreflecţia); iar rolul de partener iubitor sau luptător pentru iubire ne oferă prilejul de a continua să învăţăm, reflectând asupra experienţelor din mereu alte perspective. Astfel, ajungem să exersăm o calitate umană esenţială, şi anume, curiozitatea. Un luptător curios va reuşi să evite capcanele minţii care presupune eronat că ştie tot, îşi va menţine atenţia antrenată, va învăţa o mulţime de lucruri şi-i va oferi partenerului două dintre **cele mai frumoase daruri relaționale - atenţia şi ascultarea.**
Legat de atenţie şi ascultare, mi-am amintit de o glumă care circulă în rândul terapeuţilor de cuplu. Aceasta sună în felul următor. (Dar, având în vedere că nu mă prea pricep să spun glume, de data aceasta am norocul de a o relata în scris.) Deci, vine un ascultător uşor agitat la unul dintre vorbitorii principali, la o conferinţă despre viaţa în doi, şi-l întreabă pe acesta:
„Die doctor, când credeţi că se va inventa viagra şi pentru femei?!". Vorbitorul, cu doctorat în psihologie, îl priveşte uimit şi-i răspunde: „Păi, deja există!". „Pe bune?", întreabă ascultătorul.
„Da, şi se numeşte ascultare", răspunde psihologul.
Prin urmare, atenţia şi ascultarea incitate de o curiozitate autentică sunt mult mai valoroase decât am crede şi cu beneficii în multiple planuri ale vieţii de cuplu.

Prezenţa conştientă în relaţie

Definiţia iubirii implică să ştii şi a spune: „îmi pare sincer tare rău.

" f

STEPHANIE DOWRICK

Acum, că ne-am asumat şi faptul că disponibilitatea de a învăţa pe tot parcursul vieţii este nu doar necesară pentru cultivarea inteligenţei relaţionale, ci şi benefică pentru dezvoltarea creierului uman, putem vorbi despre starea de prezenţă conştientă. Dacă ai citit *Copilul invizibil*, cel mai probabil îţi aminteşti despre exerciţiul făcut de mine cu Clementina sau despre recomandările de respiraţie abdominală; acelea sunt forme de antrenament personal prin care ne putem cultiva intenţionat luciditatea sau starea de

mindfulness. Aceasta este mai mult decât esenţială pentru a nu confunda lupta pentru putere cu lupta pentru iubire. Prezenţa conştientă ne ajută să recunoaştem şi să respectăm individualitatea şi unicitatea persoanei iubite. Atunci când nu intrăm în starea de pilot automat, într-o ceartă sau dispută cu partenerul, şi reuşim să-i oferim suficient spaţiu psihologic încât să-l vedem, auzim şi simţim - înseamnă că am început să ne folosim starea de conştienţă interpersonal. Tot Daniel Siegel spune că **a fi conştient înseamnă să acţionăm intenţionat, să alegem un comportament ce are ca scop confortul emoţional al partenerului.** în mod cert, când facem acest lucru, mai ales dacă persoana alături de care ne trăim viaţa are supraactivat creierul emoţional şi subactivat creierul superior, prezenţa noastră conştientă va fi o formă de validare. Astfel, relaţia va reprezenta o bază de siguranţă, sistemul nervos se va linişti şi creierul superior Va funcţiona din nou. Acestea sunt acele momente de conexiune în cuplu în care se resimte cu adevărat #puterearelaţiilor, sunt miracolele şi contextele în care cultivăm încrederea şi reparăm tiparele de ataşament. în care răspunsurile la fiecare dintre următoarele întrebări este DA: Pot ajunge la tine? îţi pasă cu adevărat de mine? Mă vezi, mă auzi, mă simţi?
După cum probabil vă amintiţi, legătura psihologică dintre părinţii mei, ca parteneri de cuplu şi adulţi responsabili pentru crearea unui mediu optim pentru dezvoltarea copiilor, s-a degradat în timp din ce în ce mai mult. Niciu-nul nu şi-a permis să renunţe la armele psihologice şi măcar pentru o secundă să observe cu atenţie ceea ce ei trăiesc, să observe cum, din cauza pierderii conexiunii, au început să reacţioneze tot mai exagerat, să evite orice formă de umanitate, să creadă în toate gândurile catastrofice create de minţile lor panicate şi să uite de promisiunea făcută la altar - angajamentul de a rămâne împreună la bine şi la greu. l-am auzit luptându-se intens pentru putere, folosind cele mai dure replici - dar din păcate, nu i-am auzit
să-şi adreseze reciproc întrebări simple şi empatice - **Cum te simţi? Eşti bine?;** întrebări care, dacă sunt adresate sincer şi la

momentul potrivit, pot facilita reconectarea mai repede decât am crede. Sunt genul de cuvinte care apropie, care transmit siguranţă şi care favorizează deschiderea necesară iubirii. Pentru a îndrăzni să adresăm astfel de întrebări este de folos să ne identificăm cât mai clar intenţiile şi valorile de viaţă, care ne pot ajuta să ne păstrăm angajamentul personal pentru a purta o luptă dreaptă şi în spiritul iubirii.

Intenţiile, permisiunea şi valorile care ne ghidează

Imaginează-ţi jumătatea ta ca fiind cel mai frumos dar de la: Natură, Dumnezeu, Univers sau viaţă.

Dacă aţi parcurs chiar şi o singură lecţie din cursul online *Copilul invizibil,* bazat pe cartea care-i poartă numele şi care este accesibil pe platforma www.paainadepsiholoaie.ro. cu siguranţă v-au atras atenţia momentele de stabilire a intenţiei şi a permisiunii de a face lucrurile diferit. Formularea unor intenţii reprezintă o formă de angajament psihologic şi o mişcare puternică. Intenţia este o deschidere spre a ne gândi la ceva nou, a încuraja reflecţia şi a deveni conştienţi de ceea ce ne poate oferi o nouă perspectivă sau viziune asupra vieţii. Setarea intenţiilor reprezintă şi o modalitate de clarificare a motivelor pentru care facem ceva - de a descoperi de ce este important ceea ce fac - şi o formă de a mă apropia de valorile mele de viaţă; în timp ce permisiunea este o altă manieră psihologică de eliberare de vechile tipare şi de implicare activă în noi activităţi şi atitudini faţă de viaţă. Uneori, avem nevoie să ne acordăm conştient libertatea de a face lucrurile diferit şi este sănătos să ne verbalizăm sau să formulăm în scris permisiunea. **Intenţia mea, în calitate de partener de viaţă, este să fiu un soţ iubitor, să găsesc mereu drumul spre inima iubitei mele şi să mă comport în aşa fel încât ea să simtă prezenţa mea conştientă şi dătătoare de siguranţă.** Iar permisiunea este aceea de a îndrăzni să acţionez într-un mod diferit faţă de cum am facut-o în relaţiile trecute, să învăţ să iert, să cred că ea mă iubeşte sincer şi să nu mai fug de adevărata dragoste. în dimineaţa zilei de 25 decembrie 2016, m-am trezit cu noaptea în cap şi am trezit-o şi pe ea, spunându-i că vreau să ne bem cafeaua

în liniște, înainte de a se trezi Răz, fiul Larisei și al lui Cristi, pe care-l creștem împreună și care învață să mă accepte atât ca partener în viața mamei lui, precum și ghid în drumul său spre maturitate. Intenția mea a fost în fapt aceea de a-i oferi Larisei inelul de logodnă, după care umblasem ceva vreme și pe care cu greu îl achiziționasem cu o zi mai devreme. Știam că așa este bine, că asta ne dorim amândoi și că inelul are o valoare psihologică mare pentru fiecare femeie. Dar mai aveam de dobândit permisiunea de a lansa o cerere imperfectă - pe măsură ce se scurgeau secundele, deveneam tot mai agitat, gândurile de neîndestulare se înmulțeau ca ciupercile după ploaie, teama mea de intimitate licărea tot mai puternic și mintea mă întreba zgomotos -*„Ești conștient de ceea ce faci? Știi că încă mai poți să fugi? Dacă o ceri, este ca și cum o alegi pentru toată viața, tu înțelegi că, dacă spune „da", nu mai ai scăpare?"*. Și o multitudine de alte gânduri, pe care nu-mi este chiar ușor să le formulez în scris acum. Tot atunci, m-am întâlnit cu un mare regret al faptului că tata nu mai trăiește, că nu mi-a povestit niciodată cum a cerut-o el pe mama, că acum mi-ar fi putut oferi un sfat înțelept. După care, mi-am reamintit de mantra propusă de Brene Brown - **să alegem mereu curajul, în locul confortului** și să ne permitem să greșim. Astfel, mi-am formulat permisiunea - *„îmi permit să nu fac cererea în căsătorie perfectă, să risc să renunț la viața de burlac și să mă bucur de iubirea adevărată!"*. Apoi, a urmat o întrebare din partea Larisei, care observase că ceva nu este chiar în regulă cu mine și, ușor îngrijorată, o aud cum rostește: *„Vrei să-mi spui ceva?"*. Eu răspund dintr-un foc: *„NU!"*. Apoi, vădit nemulțumit de propriul răspuns, reformulez și, bâlbâindu-mă, îi spun: *„Da. Vrei să fii soția mea?!"*

în momentul în care mi-am permis să nu fiu perfect, am simțit cum crește încrederea în ceea ce fac, cum reîntâlnesc curajul autentic și îmi asum riscurile, rămânând ancorat în momentul prezent, fără a mă l£sa purtat de îngrijorările viitorului sau furat de ruminațiile trecutului. în mod cert, dacă nu aveam ceva experiență în practica prezenței conștiente și dacă nu cunoșteam câtuși de puțin limbajul

emoţiilor umane, atunci, ghidat de frică, aş fi evitat să-i cer mâna Larisei. Mai mult decât atât, poate chiar aş fi interpretat starea mea emoţională ca un indicator al faptului că nu mă îndrept în direcţia bună. însă, din fericire, deja ştiam că **intensitatea crescută a emoţiei de frică sau teamă nu este un indicator al faptului că ceva negativ se va întâmpla, ci mai cu seamă, că ceva pozitiv este pe cale să se manifeste.** Acea energie puternică creată, adesea, este confundată cu frica ce ne apără, însă prea des această poziţionare ne ţine departe de valorile personale şi blochează evoluţia noastră în viaţă. Astfel, în timp, am descoperit că, dacă ceva îmi activează frica, sunt şanse foarte mari ca eu să fiu mai aproape decât mi-am imaginat de ceva foarte important şi valoros pentru mine.
Legat de ceea ce este valoros, cred că este momentul să vorbim puţin şi despre ce înţeleg prin **valori de viaţă.** Definiţia nu-mi aparţine, aceasta este preluată şi adaptată din noua terapie prin acceptare şi angajament, dar simt că se potriveşte de minune cu subiectul acestei cărţi. Evident, aşa cum reiese şi din titlul terapiei, este vorba despre a accepta tot ceea ce ne scoate viaţa în cale, în drumul nostru din tribul novicilor către cel al înţelepţilor, fără a uita niciun moment încotro ne îndreptăm şi care este angajamentul nostru: acela de a lupta pentru iubire. **Valorile sunt direcţiile alese în viaţă.** Iar în acest caz, iubirea este o direcţie, nu un obiectiv. Altfel spus, valorile sunt verbe şi adverbe, nu substantive sau adjective; acestea sunt o oglindire a ceea ce facem şi nu a ceva ce este în posesia noastră. Iar dacă ele reprezintă ceea ce facem, înseamnă că ele nu se termină niciodată, nu se epuizează niciodată, după cum spune dr. Steven Hayes, promotorul acestui model terapeutic şi profesor de psihologie la Universitatea din Nevada, SUA. în concluzie, dacă una dintre valorile noastre, ale luptătorilor pentru iubire, este aceea de a fi persoane iubitoare, asta nu înseamnă că, după ce am iubit pe cineva câteva luni, am terminat şi, la fel cum am finalizat construcţia unei case sau o facultate, mergem mai departe.

Deoarece mereu există iubire de oferit, aceasta nu se epuizează niciodată, dacă ne permite să trăim #putereareIaţiilor şi să ne lăsăm ghidaţi de calea luptătorului înţelept.
Valorile nu sunt judecăţi, ele sunt alegeri, sunt selecţii între alternative, care ar putea fi făcute în prezenţa unor motive, dar această selecţie nu este datorată acestor motive, în sensul că nu este explicată, justificată de ele şi nici nu are legătură cu ele. O alegere nu este legată de un etalon eva-luativ. Alegerea nu este acelaşi lucru cu decizia argumentată. Aşa cum valorile nu sunt scopuri, nu sunt sentimente şi nu sunt nici rezultate. Acestea au de-a face cu prezentul, chiar dacă noi avem comportamente ghidate de valori pentru că intenţionăm să ajungem la iubirea matură. Valorile implică, în primul rând, multă responsabilitate. Sau mai bine spus, să recunoaştem că avem întotdeauna capacitatea de a răspunde. Iar răspunsul în care ne putem implica mereu este valorizarea. Este adevărat şi faptul că nu îmi imaginez să existe o persoană care să acţioneze mereu conform valorilor sale; uneori, există riscul să ne abatem de la drumul ales. Dar asta nu înseamnă că suntem nişte rataţi sau că, deoarece am greşit, nu mai trăim perfect în congruenţă cu valorile noastre. înseamnă doar că trebuie să manifestăm autocompasiune, «ă ne iertăm pentru că suntem imperfecţi şi să ne ridicăm pentru a ne continua călătoria. Dacă ne folosim valorile pentru a da cu pumnii şi bocancii în sufletele noastre, înseamnă că nu suntem tributarii vieţii trăite din plin, ci suntem sclavii inconştienţi ai unei iluzii perfecte. Este firesc ca un luptător pentru iubire să întâlnească în drumul său furtuni de vinovăţie şi ruşine, nu există antidot perfect pentru aceste emoţii, dar există flexibilitatea psihologică, capacitatea de a accepta că viaţa este imperfectă şi că mereu ne putem folosi prezenţa conştientă; este vorba despre a recunoşte pălăvrăgeala inutilă produsă de mintea noastră şi a ne reconecta la direcţia aleasă. Este dureros când mi se spune că, în calitate de psiholog şi psihoterapeut relaţional, ar trebui să nu am dreptul să greşesc, când oamenii se aşteaptă să fiu perfect în relaţii şi să pun binele altora mai presus de orice. Din această perspectivă şi ghidat de

vocea autocritică şi promisiunea oarbă a unei vieţi perfecte, adesea am fost cât pe ce să mă abat de la direcţia mea sau, vorba unei cunoştinţe, să mă las de meserie. Dar, spre binele meu, am ales să nu fac asta, să nu uit că sunt responsabil de #REvoluţiaRelaţionalăînRomânia şi să îmi asum eşecul ca tovarăş de drum în călătoria vieţii mele. Şi tot în această călătorie, alături de ceilalţi luptători pentru iubire, am mai învăţat un lucru extraordinar **-durerea cea mai mare în viaţă nu este reprezentată de anxietate, depresie, neîncredere, amintiri intruzive şi aşa mai departe, ci de faptdl că viaţa noastră nu este trăită din plin, că nu mergem in direcţia aleasă şi că suntem în aşteptare.** Iar problema în acest caz nu este că am greşit, că nu suntem perfecţi sau că avem diferite stări afective şi emoţionale; adevărata problemă este aceea că nu am făcut alegerile
care ştim că trebuiau făcute. Vitalitatea şi angajamentul unui luptător pentru iubire nu înseamnă să eliminăm mai întâi toate obstacolele şi, mai apoi, să trecem prin viaţă ca prin unt, ci exact contrariul - să ne deschidem inimile şi minţile faţă de tot ceea ce ne iese în cale, momente frumoase şi mai puţin frumoase, bucurii şi dureri, deoarece toate acestea vin din trăirea unei vieţi care este cu adevărat ceea ce intenţionăm şi ne permitem să fie.
Aşadar, indiferent dacă îţi vei lua la îndemână jurnalul de bord început pe vremea în care am lucrat cu procesul psihologic bazat pe cartea *Copilul invizibil* sau vei alege să te uiţi preţ de câteva minute în oglindă, te invit să te gândeşti cum ai răspunde la următoarea întrebare: *Despre ce vreau să fie viaţa mea? Ce vreau eu cu adevărat?* (exact aşa cum m-a întrebat şi pe mine Emőke, pe vârful colinei din oraşul Pécs).
Dacă îţi este dificil sau mintea îţi spune că totul este prea abstract şi uşor văzduhist, te invit să facem împreună un exerciţiu. Ei bine, să ştii că nu este chiar uşor, dar probabil că deja ai aflat că noi, psihologii, nu propunem mereu cele mai confortabile strategii sau practici personale. însă, lăsând gluma să ne conecteze, te invit să te aşezi într-o poziţie confortabilă, să închizi ochii şi să îţi centrezi

atenţia asupra respiraţiei, asupra traseului parcurs de aer în corpul tău. Iar după ce ai respirat de cel puţin patru ori abdominal şi conştient, creionează pe ecranul minţii tale o înmormântare (OK, ţi- am spus că nu este ceva chiar confortabil), o ceremonie de despărţire, în care toţi cei dragi ţie au venit să-şi ia rămas-bun şi să-ţi adreseze câteva cuvinte de recunoştinţă şi mulţumire. Iar apoi, vizualizează ce ţi-ai dori să rostească aceştia - ce ai vrea să spună că a trăit alături de tine, soţul sau soţia ta; ce ai vrea să-şi amintească copiii din viaţa ta; prietenii şi rudele apropiate. Răspunsurile şi mesajele lor ascund valorile care rezonează cel mai bine cu sinele tău superior. Subliniez încă o dată faptul că acest exerciţiu poate fi pentru unii luptători o experienţă emoţională şi psihologică extrem de intensă, iar intenţia nu este aceea de a te confrunta cu moartea sau de a-ţi depăşi anxietatea de moarte, ci, din contra, să te trezeşti la viaţă, la una adevărată, în care nu mai eşti o victimă, ci un luptător pentru iubire. Adevărul este că noi toţi, indiferent de tribul din care facem parte, dispunem de timp limitat pe acest pământ şi nu ştim niciunul dintre noi cât de lungă sau de scurtă ne va fi călătoria numită viaţă. însă, ceea ce contează cu adevărat este ca viaţa sau călătoria noastră să fie ghidată de valorile noastre, să simţim că totul are sens şi să avem cât mai puţine regrete pe patul de moarte. Apropo de sfârşitul vieţii, ceea ce regretă majoritatea adulţilor aflaţi în pragul morţii este că nu au oferit importanţa cuvenită relaţiilor şi conexiunilor cu cei dragi, că nu şi-au trăit viaţa aşa cum şi-ar fi dorit, de teama că, dacă îşi vor permite să trăiască astfel, doar rele se vor abate asupra lor.

Rădăcina latină a cuvântului *valoare* înseamnă ceva preţios şi semnificativ, implicând ideea şi încurajarea de a acţiona cu intenţia de a ne folosi de ceeg ce este preţios şi semnificativ pentru noi. Valorile definesc nu numai ceea ce ne permitem să facem în viaţa de zi cu zi, ci chiar viaţa întreagă. Valorile sunt despre ce intenţionăm să fie viaţa noastră. Cum ar spune dr. Hayes, este o chestiune de viaţă şi de moarte sau, cel puţin,

diferenţa dintre o viaţă de cuplu adevărată şi una mediocră, lipsită de vitalitate.
Astfel, din perspectiva unei prezenţe conştiente, o viaţă de cuplu trăită din plin înseamnă să acţionăm în slujba a ceea ce contează cu adevărat - ceea ce este, în mod real, valoros pentru noi şi cei din tribul nostru. Mai mult decât atât, în fiecare trib oamenii trebuie să slujească pe cineva; prima întrebare este: Pe cine sau cui vom sluji? Vom alege lupta pentru putere şi, astfel, vom rămâne pentru totdeauna în tribul novicilor sau al dezastrelor ori vom alege lupta pentru iubire şi, astfel, ne vom înconjura de cei din tribul înţelepţilor sau al maeştrilor? Iar a doua întrebare este: Vom fugi la nesfârşit de iubire, de teama să nu pierdem puterea? Sau vom îndrăzni să iubim, ştiind că uneori vom fi şi răniţi?

încrede-te în tine, în voi, în relaţie. Ordinea nu este neapărat importantă.

Găseşte cât mai multe oportunităţi pentru a spune tare şi încrezător: Te iubesc!

Găseşte cât mai multe oportunităţi pentru a spune în şoaptă şi încrezător: Te iubesc!

STEPHANIE DOWRICK

Un alt adevăr pe care l-am descoperit relativ târziu în viaţă este că **nu ai altă soluţie decât să crezi în proces.** Această perspectivă seamănă mult cu ceea ce numim credinţă în bine şi în Dumnezeu, doar că de această dată ne referim în mod specific la tfputerearelaţiilor. Ideea nu este valabilă doar pentru subiectul cărţii de faţă, ci pentru orice angajament adevărat faţă de ceva preţios şi valoros pentru noi.
Probabil că ai auzit şi tu acea vorbă din popor, care la noi în familie adesea a fost repetată de către bunica maternă -„Socotelile de acasă nu se potrivesc cu cele din târg!". Mereu eram uşor confuz când auzeam rostită această afirmaţie, dar în sfârşit, am sentimentul că am înţeles o bună parte din adevărul ei. Şi anume, mintea umană, oricât de mult s-ar îngrijora, ar planifica sau ar încerca să facă anticipări corecte despre viitor, aproape mereu va da rateuri. Toate acestea sunt strategii de control, care ascund

dorinţa pentru putere, iar aşa cum deja am mai subliniat, noi nu avem control sau cel puţin, nu aşa cum ni-l imaginăm în sens larg. Drept urmare, acest gen de activităţi mintale s-ar putea să fie nu doar inutile, dar chiar nocive pentru viaţa noastră, în general, şi pentru călătoria unui luptător pentru iubire, în special. Acestea ne spun că nu suntem încă pregătiţi pe deplin, că nu putem risca fără să fim în posesia certitudinii că vom ajunge în tribul maeştrilor şi apoi, să avem o convingere fermă şi inflexibilă cu privire la traseul pe care-l avem de parcurs.

Ei bine, dacă alegem perfecţiunea şi certitudinea, nu vom face altceva decât să ne învârtim într-un cerc psihologic şi autodistructiv.

Deoarece mintea umană procesează doar informaţiile pe care le deţine, face anticipări cu privire la ceea ce a trăit sau auzit în trecut. Un studiu excepţional arată că mintea unui om obişnuit produce în medie între 12 000 şi 60 000 de gânduri zilnic; dintre acestea, 80% au un conţinut negativ, 85% nu vor deveni niciodată realitate, iar 95% se repetă. Fapte foarte triste pentru cei care se află în căutarea unor hărţi sigure şi aducătoare de succes în proporţie de 100%.

Nu o dată, nu de două ori şi nici măcar de zece, viaţa mi-a arătat că lucrurile bune se pot întâmpla doar dacă îndrăznesc să pornesc la drum şi dacă îmi deschid mintea şi inima faţă de tot ceea ce urmează să se petreacă. în trecut, adesea mă zbârleam psihologic când apărea câte un obstacol în calea mea, mă victimizam şi nu înţelegeam de ce îmi este mie atât de greu; apoi, am descoperit că aşa este firesc să fie şi că ceea ce am de învăţat este să privesc aceste obstacole ca pe nişte provocări şi oportunităţi de creştere personală. Am ajuns chiar să cred că, atunci când lansăm o dorinţă spre Dumnezeu (sau Univers), acesta vrea să se asigure că ceea ce ne dorim rezonează cu adevărat cu valorile noastre de viaţă şi drept urmare, ne scoate provocări în cale pentru a vedea dacă persistăm şi ne folosim tenacitatea sau ne abatem de la drum. Dacă perseverăm, obstacolul devine în timp doar o amintire, dacă ne abatem de la direcţie, este important să ştim că există mereu şi

o a doua şansă; este păcat însă, căci s-ar putea să risipim timpul în mod inutil. Dar ştim deja că viaţa nu este perfectă, iar noi nu suntem perfecţi, motiv pentru care este înţelept să fim răbdători cu noi înşine. Acum, revenind la a avea încredere în proces, este ca şi cum noi ne-am lăsa purtaţi de valorile noastre, considerând că ar reprezenta o forţă superioară care, dacă suntem în armonie, ne va scoate în cale multe surprize. Când am pornit din Satu Mare, cu trenul de noapte, spre Bucureşti, nu aveam idee despre cum va fi viaţa mea, despre cum se vor aranja lucrurile, tot ceea ce ştiam era că vreau să fac din ţara noastră o lume mai bună. Ulterior am descoperit că, înainte de orice, trebuie să cultiv o relaţie de prietenie cu copilul interior, să fac pace cu părinţii mei şi să recunosc care sunt valorile pe care le voi sluji. Mai târziu, lucrurile s-au legat oarecum de la sine, uneori mai greu, alteori mai uşor şi sunt mândru că nu am renunţat.

r

Când i-am scris pentru prima dată lui Harville Hendrix să aducă, împreună cu Helen LaKelly Hunt, Terapia Imago în România, iar răspunsul nu a venit nici după a cincea invitaţie, m-am înfuriat, dar m-am străduit să-mi reamintesc de intenţia mea şi să-mi permit a le scrie până în momentul în care urma să primesc un răspuns, fie el şi un refuz. Iar când aceştia, într-un sfârşit, au ajuns în 2015 în România, pentru o conferinţă de două zile, mi-au mărturisit că din cauza vârstei preferă să nu se îndepărteze prea mult de SUA şi că, după Turcia, România este singura ţară din Europa în care au conferenţiat. Evident că în astfel de momente îmi dau, din nou şi din nou, seama că izbânda nu este a celor care fac totul în baza unui plan, ci a celor care îşi permit să creadă în miracole şi care nu se limitează la propria îngustime mintală. Când am scris prima mea carte, nu mi-am imaginat că va fi nu doar bine primită de comunitatea de parenting, dar şi enumerată printre cele mai utile şi apreciate texte în domeniu, apărute în anul 2016. Când am pus bazele şcolii de psihoterapie şi programului de formare, nu am crezut că în scurt timp va deveni unul dintre cele mai căutate cursuri de specializare din ţară. Aşa cum atunci când am văzut-o

pentru prima dată pe partenera mea de viaţă, cea mai atrăgătoare femeie din câte am întâlnit, nu mi-am imaginat că voi avea curajul vreodată să o cer de nevastă şi că ea va răspunde afirmativ. Toate acestea sunt darurile unei vieţi trăite din plin, recompense ale încrederii într- un ^proces superior nouă şi ale renunţării la control, rigiditate şi perfecţiune.

Fiecare terapie de cuplu pe care o încep cu cei care mă investesc cu nădejdea necesară unui traseu de schimbare psihorelaţională este un astfel de proces în care încrederea este esenţială. Mă refer nu doar la încrederea în abilităţile terapeutului sau în relaţia care-i leagă pe cei doi parteneri, ci mai degrabă în a permite fiecăruia să renunţe

la control şi a oferi spaţiu psihologic şi fizic astfel încât vindecarea să se producă. Am nici-nu-mai-ştiu câte mii de ore de psihoterapie de cuplu în agenda profesională, însă fiecare proces a fost unic şi diferit. Am întâlnit cupluri în care partenerii nu-şi mai vorbeau şi, atunci când totuşi o făceau, nu aveau altă intenţie decât să se atace reciproc şi care, după o vreme, au ajuns să vină împreună la terapie, ba mai mult, să înveţe să comunice aşa cum nu o făcuseră niciodată şi cu nimeni până atunci. Şi oricât de flatante ar fi feedbackurile care vin după astfel de reparaţii relaţionale, ştiu că meritul nu este al meu. Succesul constă în credinţa nestrămutată de a ne lăsa purtaţi de un bine superior, care de fiecare dată ştie mai bine traseul vindecării decât ar face-o minţile noastre anxioase sau ego-urile inflamate. Seamănă mult cu acele experienţe de viaţă în care te găseşti implicat într-o activitate şi, după ce ai depăşit distractorii cognitivi de genul „Sigur nu-mi va reuşi!", „Este prea mult şi greu pentru mine!" şi multe alte mesaje „pozitive" de acest tip, începi să simţi o stare de flux, ceva ce te poartă cu sine şi te ajută să ajungi la punctul dorit. Din păcate, aici nu există o agendă prestabilită care să ne comunice cu exactitate când ne vom atinge obiectivele, când va fi mai uşor, când ne vom depăşi durerea şi vom redobândi sentimentul stării de bine - ceea ce ştiu sigur este că toate acestea sunt posi bile dacă avem

suficient curaj, compasiune şi dacă învăţăm ce înseamnă adevărata conectare.

A trăi în bucurie şi recunoştinţă

La rădăcina bucuriei se află gratitudinea. Nu bucuria ne face recunoscători, ci recunoştinţă ne umple de bucurie.
DAVID STEINDL RAST

Din categoria emoţiilor primare sau de bază, specialiştii în ştiinţele neurocognitive ne spun că ar face parte frica şi furia (care sunt cele mai puternice la nivelul creierului, fiind responsabile de supravieţuirea speciei umane), tristeţea, dezgustul, uimirea şi bucuria. Dintre acestea, cel mai puţin am fost preocupat de singura emoţie cu valenţă pozitivă - bucuria. Probabil că este o componentă care ţine de temperamentul meu sau este efectiv o limitare cognitivă, dar foarte greu mi-am permis să mă apropii de bucurie. în vremea în care psihologia pozitivă era în plină manifestare, iar cărţile despre dobândirea fericirii sufocau rafturile secţiunilor de dezvoltare personală din librăriile naţionale şi internaţionale, mintea mea era atrasă de cum putem îmblânzi emoţiile negative, de cum putem aduce împlinirea în relaţii şi de cum putem face pace cu copilul interior.

Astăzi ştiu că a te bucura de viaţă, de relaţia de cuplu, a descoperi lupta pentru iubire şi a împărtăşi această stare cu persoana iubită sunt manifestări care permit dezvoltarea unui sine pozitiv şi contribuie la starea noastră emoţională de bine. Mulţi dintre noi au fost crescuţi în credinţa că negativitatea este echivalentă cu realitatea, iar atitudinea pozitivă este nerealistă. Astfel, încetul cu încetul, emoţiile dificile au devenit vedete pe'scena vieţii noastre, iar cele plăcute şi confortabile au ajuns să fie tratate ca prevestitoare ale celor negative, pe principiul: Dacă azi râzi, mâine sigur vei plânge! însă, adevărul este că nu putem duce o viaţă curajoasă şi împlinită, dacă avem o minte negativistă şi credem că nu merităm mai mult, dacă rămânem tributari lipsurilor şi ignorăm bogăţiile pe care le avem.

Există tot mai multe dovezi ştiinţifice care ne sugerează faptul că atitudinile negative ne influenţează nu doar experienţele, dar şi realitatea. Aşa cum s-a dovedit că „efectul placebo" poate produce

îmbunătăţiri ale stării noastre de sănătate, au apărut dovezi şi ale „efectului nocebo": mai bine de 80% dintre pacienţii cărora li se spune că vor manifesta o serie de trăiri negative, ca urmare a administrării unui tratament, vor manifesta astfel de trăiri - chiar dacă li s-au administrat doar pastile simple, fără nicio substanţă activă.
Astfel, ceea ce credem despre o situaţie pare să fie mai important decât ceea ce se întâmplă în realitate. Exact acelaşi fenomen se manifestă şi atunci când ne raportăm la noi înşine, la viaţa pe care o trăim şi la cei dragi nouă. De fiecare dată când avem o atitudine drastică sau ostilă faţă de noi înşine sau faţă de aproapele nostru, nu facem altceva decât să producem răni emoţionale şi suferinţă, indiferent dacă suntem sau nu conştienţi de asta. Iar dacă vrem să cultivăm într-o măsură mai mare starea de bine în căminul nostru relaţional, avem de învăţat să fim recunoscători pentru ceea ce avem, să spunem mai des „te rog!" şi „mulţumesc", să ne eliberăm de neîndestulare şi să înlocuim pe „nu eşti suficient" cu „ce bine că eşti, ce bine că sunt".
Unul dintre cele mai dificile exerciţii pe care le recomand cuplurilor care vin la terapie pentru relaţia lor afectivă, este vânătoarea de aspecte pozitive. Ştim că mintea detectează erorile, defectele şi minusurile partenerului cu viteza luminii, dar, sincer vorbind, aceasta este o caracteristică a luptătorilor pentru putere; luptători* pentru iubire caută să identifice plusurile partenerului, comportamentele pozitive ale acestuia, manifestările de iubire şi atitudinile de grijă.
Pentru a trăi cu adevărat bucuria, avem nevoie să ne oferim permisiunea de a recunoaşte cât de minunate sunt lucrurile din interiorul şi exteriorul nostru, avem de depus un efort intenţionat şi voit ca, zi de zi, să căutăm bogăţiile din viaţa noastră. Iar pentru asta avem de încetinit ritmul nebun al minţii şi goana după bifarea succesului iluzoriu şi de căutat zi de zi dovezi de frumuseţe şi bucurie în conexiunea dintre noi şi partener. Fiecare dintre noi simte nevoia de a fi preţuit ca sursă de bucurie, nu de a fi controlat sau perceput ca furnizor de belele şi incidente negative.

Principala diferenţă explicativă dintre bucuria şi fericirea trăită la nivel relaţional este următoarea: noi, oamenii, chiar dacă nu suntem mereu fericiţi (aşa cum în mod cert şi voi aţi constatat acest lucru, fără să fiţi psihologi sau colecţionari de studii clinice, cum sunt eu) putem alege în mod conştient să simţim bucurie şi să fim recunoscători. Fericirea este circumstanţială, iar bucuria este asociată cu spiritul şi cu recunoştinţa, după cum arată descoperirile făcute de către oamenii de ştiinţă tributari luptei pentru iubire.

Tot descoperirile acestora ne arată că, deoarece bucuria este şi ea tot o emoţie, din registrul celor despre care ştim că sunt trecătoare, nimeni -fiu se poate simţi constant bucuros. Dar putem alege să fim recunoscători, ştiind că bucuria încolţeşte în sufletele celor care aleg să vadă ceva pozitiv în fiecare moment aparent dificil sau neutru.

Luptătorii adevăraţi îndrăznesc să renunţe la dependenţa de nefericire - ei aleg dependenţa de iubire

Fericirea nu o primeşti de-a gata. Ea vine din acţiunile tale.
DALAI LAMA în 2010, autoarea mea de suflet, dr. Brene Brown, publica prima ei carte de mare succes, *Darurile imperfecţiunii,* cu următorul subtitlu: *Renunţă la cel care crezi că trebuie să fii şi acceptă-te aşa cum eşti.* Nimic nemaiîntâlnit pentru o carte de dezvoltare personală - am putea spune; dar cum am putea lega un astfel de subiect de viaţa de cuplu? Ce are de preluat un luptător pentru iubire dintr-un astfel de mesaj, care, sinceri să fim, mai degrabă ne-ar putea duce cu gândul la mult-promovata autosuficienţă şi independenţă totală?! Ei bine, dacă aţi citit cel puţin una dintre cărţile lui Brene Brown sau s-a întâmplat să-i ascultaţi mult apreciatele discursuri TED (pe care le recomand cu maximă încredere), cu siguranţă aţi reţinut că teoria sa conţine câteva idei de bază - renunţă la perfecţionism şi la ce cred alţii, mai puţin importanţi, despre tine şi felul în care-ţi trăieşti viaţa; învaţă să- ţi îmbrăţişezi vulnerabilităţile ca fiind adevăratele tale comori; învaţă să manifeşti compasiunea în primul rând faţă de

sine şi greşelile pe care le faci, pentru ca mai apoi să poţi îndrepta compasiunea adevărată şi către cei din jur; şi acceptă că eşti uman şi, prin urmare, cel mai bine poţi depăşi orice furtună emoţională sau tragedie psihologică prin #puteareareleţiilor.
Pornind de la subtitlul cărţii amintite mai sus, consider că acesta este şi traseul unui luptător pentru iubire - să renunţe la cel care i s-a spus că trebuie să fie şi să se accepte exact aşa cum este - profund uman, vulnerabil şi minunat de imperfect. Acest mesaj eu îl văd în strânsă legătură cu ideea soţilor Martha & William Pieper, care în cercetările lor au descoperit şi, apoi, conturat **conceptul dependenţei de nefericire.** în viziunea mea, această dependenţă de nefericire este strâns legată de limbajul iubirii pe care I- am acumulat în copilărie, de armura perfecţionismului prin care am învăţat că suntem demni de iubire, doar dacă ne comportăm pe placul altora, plus mitul neîndestulării -care ne spune că niciodată, nimic nu este suficient de bun şi că poţi face orice în această lume, dar nu te devoala vulnerabil şi neajutorat, pentru că ceilalţi mereu vor profita de tine. Cu un astfel de bagaj psihologic şi tipar iniţial, nici nu mai este cazul să vă mai spun că nimeni, niciodată, nu va putea ajunge în tribul înţelepţilor.
Despre limbajul iubirii dobândit în copilărie am vorbit suficient de mult în capitolul anterior, în care am dezbătut viziunea noii ştiinţe relaţionale asupra ataşamentului şi am identificat, de asemenea, cele patru tipare de ataşament -stilul sănătos, stilul anxios, stilul évitant şi cel dezorganizat. Acum este momentul să legăm stilul nesigur de ataşament de această idee a dependenţei de nefericire.
Copilul invizibil conţine mai multe dezvăluiri personale, printre care şi chinul meu în lupta cu perfecţionismul. Ca tipar de relaţionare, eu fac parte dintre cei 5% care manifestă un stil dezorganizat, dar mereu am pozat în évitant; în timp, am început să migrez tot mai môlt spre ataşamentul sigur, încă nu sunt acolo, dar nu am nicio îndoială că am să ajung. Ceea ce vreau însă să subliniez este cum am ajuns eu să fiu, timp de prea mulţi ani, tributar nefericirii, în timp ce îmi imaginam că acced spre fericire. Lucrurile mereu se leagă, şi chiar dacă psihologia nu este chiar un

domeniu simplu, ci, din contra, extrem de complex, dacă avem răbdare şi perseverenţă, putem ajunge să deznodăm încâlcitul ghem explicativ.
Cu tot respectul faţă de părinţii mei şi adulţii care au contribuit la creşterea mea şi cu care de ani buni mă străduiesc să fac pace, ştiu că pe alocuri au greşit destul de mult. Ideea nu este să-i judec sau să-i condamn, pentru că ei au făcut ce au ştiut sau li s-a spus că este sănătos; intenţia mea este să ne găsim curajul pentru a pune
cărţile pe masă şi să analizăm trecutul pentru ca acesta să nu ne mai răpească prezentul şi viitorul. îmi amintesc, cu acurateţe, cum, la vârsta mea de adolescent şi tânăr adult, devalorizam în mod constant reuşitele mele şi eram convins că se putea face o treabă mult mai bună şi de către oricine altcineva din jurul meu - indicator clar al microbului psihologic numit perfecţionism. Dar cum am fost eu virusat cu acest microb - de ce ajunge un bărbat să ignore din nou şi din nou potenţialul pe care-l are şi să preamărească minusurile şi scăpările? Una dintre explicaţiile la care am ajuns este următoarea: când părinţii te presează să excelezi sau să te comporţi ca un mic adult, în mod eronat ajungi la concluzia că eşti demn de iubire şi apreciere, doar dacă eşti perfect. Drept urmare, Găspăr a crescut simţindu-se bine în propria piele, când îşi stabilea standarde mai înalte decât putea duce şi mai dificile decât cele impuse de adulţii semnificativi din copilăria lui.
Uneori, copiii se pot simţi responsabili faţă de aşteptările părinţilor chiar şi atunci când aceştia nu le cer, în mod explicit şi clar, ceva anume. Atunci când adulţii semnificativi sunt deprimaţi o perioadă mai lungă de timp, dependent de diferite substanţe sau nu sunt cu adevărat prezenţi, din diferite motive, copiii pot interpreta acest gen de situaţii ca pe o nevoie a adultului de ajutor, şi, mânaţi de loialitatea invizibilă pe care o manifestă faţă de cei care le-au dat viaţă, încep să preia din responsabilităţi fără să mai aştepte, în schimb, să primească iubirea părintească. Deseori am fost prins şi eu în acest mecanism relaţional în care, preocupaţi de propriile

dureri psihologice, părinţii îmi ofereau atenţie doar atunci când deveneam o sursă de suport emoţional şi ajutor practic; mai concret, atunci când adoptam comportamente care nu erau potrivite pentru vârsta mea, fenomen care în cărţile de terapia familiei este cunoscut ca parentificare. în timp, am învăţat că pot să contribui la schimbarea stării emoţionale a părinţilor mei, dar şi a altor adulţi din jur şi că atunci sunt şanse mai mari să fie linişte în familie şi poate-poate voi căpăta şi eu puţină alinare emoţională. însă cel mai dureros mesaj distorsionat pe care l-am dobândit a fost că eu pot fi acceptat doar dacă mă abţin de la a cere, dacă renunţ la nevoile mele şi mă străduiesc să ţin cont de ale celor din jur. La maturitate, am ajuns să caut plăcerea în relaţii complicate, fiind atras de adulţii care erau în căutarea unui colac de salvare. Şi culmea sau nu, ajunsesem să mă simt bine în aceste diade unilaterale, în care mă dedicam trup şi suflet pentru ca celorlalţi să le fie bine. Nu este vorba doar despre conexiunile sentimentale, acelaşi obicei îl manifestam şi în relaţiile de prietenie şi cele profesionale. Convingerea bazală fiind aceea că, dacă sunt perfect, mai devreme sau mai târziu, voi ajunge să primesc şi eu^eva. Trăind astfel după principiul „Nu te accepta pentru ceea ce eşti, deoarece nu eşti suficient, tu trebuie să fii ceea ce cred alţii că eşti". Iar aceasta este o variantă a dependenţei de nefericire.

Există şi alte versiuni ale dependenţei de nefericire - de exemplu, poveştile în care copiii abuzaţi fizic ajung să devină adulţii care tolerează agresivitatea fizică în relaţiile de iubire, care sunt excitaţi prin manifestările de violenţă; sau adulţii cărora în copilărie li se respingeau nevoile afective în mod constat, iar acum la maturitate nici nu-şi imaginează că vieţile lor ar putea să fie şi altfel.

Pedepsele, indiferent de forma lor - că sunt afective, verbale sau fizice - nu fac altceva decât să cultive nevoia copilului de a se pedepsi pe el însuşi şi pe cei din jur.

Folosesc în mod conştient sintagma „nevoie de pedeapsă", deoarece adesea aceste informaţii, despre ceea ce meritǎm sau suntem, se află stocate în memoria implicită şi ajung să se

manifeste ca părţi din noi, cu care ne-am născut; mai mult decât atât, suntem convinşi că ele ne definesc şi ne reprezintă. Din acest punct de vedere, este extrem de sensibilă graniţa dintre intuiţie, instinct şi dependenţa de nefericire.

Şi pseudo-echilibrul nostru psihologic este menţinut de alegerile noastre inconştiente şi de nevoia de nefericire. Din această perspectivă, **fiecare luptător pentru iubire are de purtat o discuţie dureros de sinceră cu sine, are de scos amintirile de la naftalină şi de analizat sub ce formă se manifestă dependenţa sa de nefericire.** în mod cert, nu toţi adulţii vor găsi o astfel de manifestare psihologică în povestea lor de viaţă, dar probabil, majoritatea celor care ţin această carte în mână au de făcut câteva descoperiri personale în acest sens.

Aşa cum ne încurajează şi dr. Brown, la fel consider şi eu, că nu este cazul să ne ruşinăm de ceea ce s-ar putea să descoperim, de semnele care indică o dependenţă de nefericire - deoarece toate acestea nu sunt dovezi ale faptului că vorbim despre persoane slabe sau lipsite de voinţă, din contra, vorbim despre minunatele fiinţe umane care sunt vulnerabile şi care s-au adaptat psihologic .pentru a face faţă condiţiilor ostile din copilărie. Este vorba despre strategii de supravieţuire, cărora le putem fi recunoscători, deoarece ne-au ajutat să facem faţă unei copilării dificile, şi de care nu mai avem nevoie la vârsta adultă - deoarece acum ne putem baza pe alte resurse şi putem îndrăzni să testăm şi alte alternative. Dependenţa de nefericire nu este o alegere, decât în momentul în care noi am conştientizat care este tiparul nostru psihologic şi, în ciuda acestui fapt, continuăm să rămânem sclavii unor decizii nesănătoase pentru noi şi relaţiile semnificative în care trăim. Cei mai mulţi adulţi reacţionează negativ atunci când descoperă sau realizează că au dezvoltat o dependenţă de nefericire, proces firesc şi cred că de-a dreptul necesar, deoarece energia creată de furie o putem utiliza drept catalizator pentru schimbare. Un alt adevăr este şi faptul că această dependenţă de nefericire devine extrem de seducătoare, de-a dreptul irezistibilă, deoarece o confundăm cu dependenţa de iubire.

Cunoaştem deja faptul că toţi copiii vin pe lume cu nevoia de conectare, cu o dependenţă faţă de relaţii şi faţă de a primi şi oferi iubire; iar convingerea mea bazală este că tot ceea ce experimentăm în interacţiunile cu cei dragi, atât bune, cât şi rele, reprezintă normalitatea unei relaţii de iubire, că aşa este firesc să stea lucrurile şi să funcţioneze lumea. Repet, este vorba despre cunoştinţe implicite, pe care le dezvoltă creierul nostru înainte ca noi să ne folosim limbajul sau, mai exact, emisfera stângă a creierului - responsabilă de logica lucrurilor. Astfel, aceste scheme de relaţionare, modele interne de funcţionare sau programe mintale - în funcţie de cadrul teoretic în baza căruia analizăm realitatea - ajung să devină lentila prin intermediul căreia ne percepem pe sine, pe cei din jur şi conexiunile existente.
Va fi mai uşor să recunoşti mecanismul dependenţei de nefericire, dacă identifici următoarele manifestări ca făcând parte din rutina vieţii tale obişnuite:

- *valoarea ta, ca persoană, este dată de ceea ce cred ceilalţi despre tine şi de factori exteriori;*
- *eşti într-o alergătură continuă după experienţe dureroase, care blochează accesul la fericire* - alegi, din nou şi din nou, parteneri nepotriviţi şi respingi persoanele care te-ar putea ajuta cu adevărat să îţi satisfaci dependenţa de iubire; ai o nemulţumire profundă în ceea ce priveşte propria greutate corporală şi, cu toate acestea, nu faci schimbări în comportamentul alimentar; în mod repetat te trezeşti că profesional faci ceva ce te epuizează şi îţi anulează orice urmă de bucurie sau satisfacţie ocupaţională;
- *alegi, din nou şi din nou, munca în locul conexiunilor interpersonale; descoperi că ai înlocuit nevoia de conectare afectivă cu nevoia de alcool, droguri, alte substanţe, sport sau sex.*

Toate acestea sunt strategii mai mult sau mai puţin conştiente de autosabotare, care blochează accesul nostru la adevărata dependenţă relaţională şi afectivă. Sincer vorbind, recunosc că în afara dependenţei de substanţe, sport sau sex - pe care le putem numi adicţia „S", m-am confruntat cu toate celelalte forme ale

dependenţei de nefericire. Iar în procesul de schimbare, de renunţare conştientă la nefericire şi de angajament asumat faţă de fericire, cel mai dificil mi-a fost să fac faţă dezamăgirilor pe care le- au resimţit ceilalţi. Deoarece este imposibil ca/într-o astfel de revoluţie psihologică şi relaţională, cei din jur să nu te condamne sau cel puţin să nu te întrebe în mod repetat: „Unde-ţi sunt minţile?".
Extrem de dificil, dar totuşi mai suportabil, a fost şi să recunosc şi, mai apoi, să accept că valoarea mea nu se măsoară în succesul dobândit. Este flatant să primeşti aprecieri pe reţelele de socializare, să îţi crească popularitatea şi să culegi roadele unui moment de glorie, dar adevărul zace în spusele lui Winston Churchill: *„Succesul nu este final, eşecul nu este fatal: curajul de a continua este ceea ce contează".* Cu alte cuvinte, dacă valoarea personală este dată de succes, voi transforma această frumoasă experienţă -a reuşitelor profesionale - într-o dependenţă de nefericire, deoarece tot ce vine din exterior este limitat şi imposibil de controlat. Aşadar, valoarea noastră personală se ascunde în spatele gesturilor de curaj uman, a alegerilor conştiente, şi nu a acţiunilor ghidate de frică, neîndestulare sau per-fecţionism.
Această sclavie psihologică faţă de succes şi reuşite merge mână în mână cu obişnuinţa de a te oglindi doar prin ochii celorlalţi. Dacă nu ţi s-a permis să fii tu în copilărie, să ai propriile alegeri, chiar dacă acestea ar fi implicat şi anumite costuri; dacă erai lăsat să plângi singur până îţi secau lacrimile, doar de teama părinţilor tăi de a nu te răsfăţa sau „a nu ţi se urca binele la cap"; dacă orice exprimare a vulnerabilităţii era/âspru taxată, ridiculizată sau blamată - cel mai probabil ai ajuns, la fel ca mine, să acorzi o importanţă exagerată părerilor pe care ceilalţi le au faţă de tine, să ceri neîncetat aprobarea acestora şi să te asiguri că, astfel, vei păstra laudele şi atenţia lor. însă, existenţa într-o astfel de poveste personală este extrem de aspră, deoarece toate aceste bunătăţi relaţionale ajung să devină cea mai dulce amintire din momentul în care o dată ai călcat strâmb, ai îndrăznit să prezinţi o opinie mai

puţin populară sau ţi-ai permis să spui NU, după ce mereu ai spus DA.
Această nevoie de aprobare ascunde şi o sensibilitate crescută faţă de critică, o anxietate uriaşă faţă de eşec şi o reală teroare de respingere sau abandon. Asta nu înseamnă că de azi începând nu-mi mai pasă de părerea celorlalţi, deoarece abia atunci voi trăi o viaţă scutită de dependenţa faţă de nefericire; înseamnă doar că îmi aleg conştient, din propriul trib, luptătorii care au dreptul să asculte pasaje din povestea vieţii mele, că în mod deliberat aleg să cultiv acele relaţii în care ceilalţi mă pot vedea şi accepta ca întreg - ca o fiinţă cu plusuri şi minusuri, iar urechile mele
vor fi surde la adresa criticilor gratuite, a cârcotaşilor de meserie sau a celor care confundă lupta pentru iubire cu lupta pentru putere. Acesta a fost un angajament dificil de luat pentru mine, să fiu selectiv cu oamenii care mă vor descoperi cu adevărat şi să nu mai spun DA în exterior, iar acesta să oglindească un NU în interior. Am obosit să cred că ideile, părerile şi modul de gândire al altora este mai bun şi mai profund decât al meu; nu vreau să mai aştept indicaţiile celor care fac pe deştepţii, doar pentru că se simt îndreptăţiţi să spună vrute şi nevrute; îndrăznesc să lupt pentru valorile mele alese şi nu pentru cele impuse, îndrăznesc să îmi ascult intuiţia şi să acţionez în direcţia principiilor mele, chiar dacă asta presupune să pierd anumite relaţii, chiar dacă voi fi mai puţin popular în mediul online şi chiar dacă voi primi mai puţine urări cu prilejul sărbătorilor. Nu cred că un grup de câteva mii de oameni ne poate oferi ceea ce putem primi de la o mână de luptători autentici pentru iubire.
Oricât de multe dovezi ale dependenţei de nefericire ai descoperi în viaţa ta, este esenţial să îţi reaminteşti din nou şi din nou că **niciodată nu este prea târziu, nimeni nu este prea în vârstă, pentru a alege o viaţă conştientă şi definită de iubire.** Dacă eşti la fel ca mine şi ai suferit sau încă mai suferi de pe urma anumitor forme ale dependenţei de nefericire, vei descoperi că, recunoscând- o, te vei simţi nu doar eliberat - după ce ai trecut de negare, frică, furie, ruşine -, dar şi puternic. Vei

descoperi un nou rezervor interior de energie, care te va ajuta să continui traseul ales către tribul înţelepţilor. Cei mai mulţi dintre noi nu am avut şansa de a alege cum să ne trăim viaţa în copilărie - ce stil de ataşament să dezvoltăm sau cum să ne cultivăm dependenţa de iubire în locul celei de nefericire ori să dezvoltăm autocompasiunea în locul autosabotării -, dar acum, nu mai suntem „acolo şi atunci", nu mai suntem condiţionaţi să trăim o viaţă definită de
perfecţionism, neîndestulare sau ruşine de sine. Noi putem alege să ducem o viaţă trăită din plin, nu perfectă, nu definită de faimă, dar, în mod cert, una pe scena căreia noi să fim luptătorii principali şi autorii poveştilor pe care le trăim şi le vom spune copiilor şi nepoţilor noştri.

Agenda secretă a inconştientului sau cum să ne cultivăm inteligenţa relaţională

Relaţia este locul îrt care se întâlnesc două poveşti de viaţă.

ZOLTÂN ISZLAI

Chiar şi atunci când simţi că ai înţeles pe deplin teoria şi ai convingerea că te afli în posesia unor mari adevăruri despre viaţa de cuplu şi despre forţele invizibile care leagă doi parteneri, este posibil ca inconştientul să-ţi submineze din când în când eforturile. Astfel, este înţelept să ne împrietenim cu acesta, să-i descoperim, în măsura posibilităţilor, secretele şi, trăind o viaţă conştientă, să-i recunoaştem obiceiurile. Munca psihoterapeutică şi de cercetare a multor luptători pentru iubire ne arată că fiecare dintre noi are un tipar care se repetă în viaţa sa. Avem un tipar al relaţionării cu sine şi cu cei din jur. Acesta este adesea vizibil pentru cei care ne cunosc şi care sunt cu adevărat atenţi şi prezenţi în interacţiunea cu noi, dar care, cel mai adesea, nouă ne scapă. Recunoaşterea şi analiza tiparului sunt manifestări necesare pentru ca un luptător să spargă dependenţa de nefericire, să se reconecteze la forţele sale interioare şi, apoi, să-şi revoluţioneze viaţa şi relaţiile prin implicarea în noi comportamente. Cred că tot acest proces poate

dura o viaţă întreagă, intuiesc că aceasta ar fi menirea noastră pe pământ - să conştientizăm şi să transformăm tiparul de conectare cu sine şi cu cei pe care-i întâlnim pe drumul vieţii. Ceea ce mai ştiu sigur este că nu există un moment clar şi uşor de identificat care ar putea simboliza startul unui astfel de proces; pentru mine şi pentru cei mai mulţi oameni pe care-i cunosc, începutul poate căpăta forma unui adevărat obstacol. Am mulţi clienţi care vin la terapie şi care deja ştiu destul de clar ce au de făcut, dar li se pare extrem de dificil
să iniţieze transformarea, iar ceea ce fac adesea este să tot amâne schimbarea.
Explicaţia pentru un astfel de fenomen psihologic este reprezentată de teama de necunoscut şi de conflictul interior dintre loialitatea faţă de părinţi sau ceea ce am învăţat de la aceştia şi contribuţia pe care îndrăznim să o aducem în propria viaţă. Una dintre colegele mele dragi, alături de care împărţim acelaşi spaţiu de muncă, este Sorina Petrică -terapeut de orientare cognitiv-comportamentală, care în ultimii ani a integrat partea de dezvoltare personală şi auto- cunoaştere la modul cel mai serios, atât în propria viaţă, cât şi în activitatea profesională. Atât pentru Sorina, cât şi pentru mine, anul 2016 a fost unul de referinţă - cu multe schimbări de perspectivă, multe visuri bogate în conţinut de prelucrat din punct de vedere psihologic, renunţări la anumite relaţii, confruntări ale unor temeri de- o viaţă şi alegeri conştiente cu privire la cine suntem şi cine ne dorim să fim. Obişnuim ca, cel puţin odată pe lună, să ieşim la prânz împreună şi să împărtăşim din poverile sufleteşti şi din îngrijorările care ne apasă. într una dintre aceste ieşiri în oraş, la terasa hotelului din vecinătatea cabinetului, ne-am trezit vorbind despre faptul că teama de schimbare şi conflictele interioare, care se activează odată cu intenţia renunţării la vechile tipare, este extrem de inconfortabilă, dar cu adevărat necesară.
Deoarece renunţarea la vechiul tipar nu se produce la fel ca atunci când am cumpărat un produs care nu ni se potriveşte şi alegem să-l returnăm. Vechile tipare reprezintă o combinaţie specifică de

păreri, convingeri şi obiceiuri în care credem şi fără de care ne este dificil să ne imaginăm viaţa. Puterea lor rezidă în faptul că au apărut în copilărie şi au fost utilizate la nesfârşit, în mod inconştient, ceea ce le face să pară că fac parte din noi - că aşa ne-am născut, că ne definesc, că ne reprezintă. Acestea ajung să determine o parte din ceea ce simţim, maniera în care percepem interiorul şi exteriorul nostru, dar şi relaţionarea cu cei din jur. Aceste tipare sunt responsabile în mare măsură de suferinţele noastre, de blocajele în dependenţa de nefericire, de furtunile emoţionale pe care adesea le trăim şi de multe dintre greşelile de relaţionare în care ne implicăm. Să reluăm exemplul de viaţă al părinţilor mei: tata - un copil cu ataşament de tip évitant devine un adult care a învăţat că trebuie să se protejeze de relaţii, că acestea sunt periculoase şi, în baza agendei sale inconştiente, se îndrăgosteşte de o femeie cu ataşament de tip anxios -care este în stare să renunţe la sine, de dragul de a păstra o relaţie, care nu îşi permite exprimarea directă a nevoilor şi care a învăţat că menirea ei este să ofere grijă şi atenţie, că abia atunci este valoroasă, oferindu-şi astfel posibilitatea de a creşte şi a se vindeca. El avea şansa să primească de la soţia sa tot ceea ce nu a primit de la părinţii săi în copilărie; însă dependenţa lui de nefericire l-a mânat să respingă grija mamei şi să caute alinarea, iniţial, în braţele altor femei şi ulterior, în patima consumului de alcool.
De ce? Deoarece convingerea lui era că nu merită să primească iubire, că o femeie care este caldă şi grijulie este manipulatoare, că aceasta urmăreşte ceva şi că nu există iubire adevărată.
în timp, ajungem să fim atât de tributari şi loiali tiparelor noastre de relaţionare, încât ne trăim viaţa în aşa fel ca acestea să fie validate, să retrăim sentimentul unei situaţii familiare şi cunoscute. Dacă nu recunoaştem tiparele noastre interne, dacă nu le căutăm originea, din păcate, nu vom putea depăşi toată frica de schimbare şi nu vom putea face faţă conflictelor interioare dintre convingerile vechi şi ideile noi. Convingerile vechi sunt un scenariu psihologic al luptei pentru putere, al unei existenţe în care suntem seduşi de iluzia că, doar dacă facem ceea ce ştim şi am exersat,

suntem în siguranţă; în timp ce ideile noi se referă la lupta pentru conectare, la a alege din nou şi din nou încrederea în iubire. Tiparele vechi, chist dacă nu sunt sănătoase sau benefice pentru viaţa noastră, sunt confortabile, deoarece ne-am obişnuit cu ele. Cele noi sunt încă difuze şi prea puţin exersate, de aceea, într-o luptă iniţială, primele vor câştiga. Ca luptători, adesea constatăm că ne vine să renunţăm, ajungem la acel punct în care se întâlnesc curajul şi frica şi, fiindcă cea din urmă ne- a ghidat adesea viaţa, va ieşi învingătoare. însă, cedarea de
moment face parte din poveste, din parcursul de la tribul novicilor către cel al înţelepţilor, este componenta centrală a procesului de învăţare şi cultivare a ceea ce numim inteligenţă relaţională. Nimeni, după părerea mea, nu îşi poate însuşi o deprindere nouă fără nicio greşeală, fără să se întâlnească cu îndoiala şi regretul. Din această perspectivă, este bine ca în antrenamentul nostru să facem loc şi gândurilor de renunţare - acestea sunt inevitabile.
Tot cu Sorina vorbeam despre golul interior pe care-l trăim atunci când dăm drumul nefericirii, care ne este atât de obişnuită, încât neam ataşat de mesajele ei. La modul cel mai serios, este o pierdere. Dar, din fericire, locul lăsat de aceasta va putea fi ocupat de dependenţa faţă de iubire. Este un fenomen asemănător cu procesul de ridicare al unei noi construcţii de la temelie, doar că de această dată vorbim despre arhitectura psihologică. Iar când ne trezim fără vechea construcţie mentală, ne cuprinde panica, deoarece ne simţim dezgoliţi şi lăsaţi în bătaia vântului. în acele momente, este contraintuitiv să alegem a ne gândi la cum va fi când vom avea deja unnou tipar mental - unul autentic, inteligent şi înţelept.
Dacă momentele de cedare sau renunţare sunt aşteptate ca un oaspete mai puţin dorit, dar despre care ştim că în orice moment ar putea să poposească în casa minţii noastre, va fi mai uşor să ne păstrăm concentrarea asupra direcţiei spre care ne îndreptăm. Deoarece aceşti oaspeţi vin şi pleacă, iar prezenţa lor nu oglindeşte o insuficientă voinţă, faptul că nu suntem destul de motivaţi sau că direcţia noastră nu este corectă. înseamnă doar că

suntem fiinţe umane, că suntem imperfecţi şi că este natural să avem îndoieli şi semne de întrebare, că inconştientul ne testează să vadă dacă suntem cu adevărat pregătiţi pentru schimbare, că ne antrenăm perseverenţa, toleranţa la frustrare şi alegem intenţionat curajul - chiar dacă acesta implică stări de disconfort -, pentru că avem încredere în proces şi deoarece ştim că, uneori, situaţiile de criză sunt contextele cele mai potrivite pentru schimbare. Iar pe măsură ce învăţăm să acceptăm aceste momente, vom fi tot mai
puţin descurajaţi de ele. Cu cât ne permitem să trăim mai mult adevărata dependenţă de iubire, cu atât mai mare poate deveni şi tristeţea cu privire la pierderea dependenţei de nefericire. Acesta este un paradox psihologic extrem de interesant. Deoarece, obişnuiţi cu nefericirea, pe măsură ce ne apropiem de fericire şi aceasta pare mai puţin valoroasă, o părticică din noi ne spune că nu o merităm, că aceasta nu există cu adevărat şi că, decât să fim dezamăgiţi din nou, mai degrabă ne oprim acum.
Tata, din păcate, nu a găsit curajul de a renunţa la dependenţa de nefericire şi, cu fiecare zi ce trecea, se afunda tot mai mult în vortexul psihologic care-l împiedica să vadă realitatea, să se bucure de #puterearelaţiilor şi să trăiască din plin. Mama a fost mai încrezătoare şi încă luptă pentru a ajunge la adevărata conectare, se străduieşte să înţeleagă şi să accepte unde a greşit, să tolereze faptul că nu este posibil să fie mereu pe placul celorlalţi, îşi exersează abilitatea de a spune NU, de a stabili şi accepta limitele, de a nu mai repeta vechile tipare şi de a alege să fie fericită. Ce face mama, ce fac eu şi ce fac toţi cei care sunt în tribul nostru, cei care au înţeles că fericirea nu pică din cer, este să ne cultivăm inteligenţa relaţională, să ne iertăm pentru momentele de rătăcire, să ne exprimăm umanitatea şi să credem în iubirea adevărată.

Desluşirea tiparului relaţional

Nu te iubesc pentru ceea ce eşti, ci pentru ceea ce devin când sunt cu tine.
GABRIEL GARCIA MĂRQUEZ

Adesea, până în momentul în care un cuplu ajunge la terapie sau când un partener decide să facă ceva pentru relaţia de cuplu, lucrurile ajung să se complice atât de mult, încât clienţii mă întreabă - *„Şi ce facem? Merită să mai rămânem în relaţie sau mai bine punem punct şi o luăm de la capăt?".* întrebare uşoară, dar cu multiple variante de răspuns. Cel mai adesea, le spun celor cu care lucrez că, în realitate, au patru variante: 1) rămân în relaţie şi aleg calea luptătorului pentru iubire - recunoaşterea, analiza şi revoluţia; 2) rămân în relaţie şi, dacă simt că au schimbat tot ce se mai putea şi deja şi-au însuşit o cale a luptătorului conştient, aleg să accepte lucrurile pe care nu le pot schimba; 3) rămân în relaţie şi urmează calea luptei pentru putere, aşteptând ca celălalt să se schimbe; sau 4) aleg în mod conştient să scrie povestea de fjnal a relaţiei.

Indiferent de varianta pe care o alegem, important este să urmăm calea luptătorului înţelept şi să decidem conştient. Altfel, mai mult ca sigur, în următoarea relaţie ne vom confrunta cu exact aceleaşi dificultăţi şi vom avea de suferit şi mai mult, deoarece nu am colaborat cu Natura, nu am ales calea conştientizării, a creşterii şi vindecării.

Recunoaşterea tiparului relaţional este un proces care adesea necesită ceva mai multă perspicacitate decât completarea unor itemi dintr-un chestionar; deoarece, s-ar putea ca în acest caz, să scoatem la lumină doar o parte dintre informaţii. însă, ne putem baza pe eforturile depuse de Harville Hendrix şi Helen LaKelly Hunt - care au dezvoltat cadrul psihologic al modelului relaţional Imago. Potrivit acestora, noi toţi suntem în căutarea unor parteneri care să semene cu adulţii care au avut grija noastră în pruncie şi, în acelaşi timp, care să compenseze părţile uitate (refulate, negate, abandonate) ale sinelui nostru. Iar acest tipar intern este numit *imago,* care în latină defineşte termenul „imagine". Cu alte cuvinte, noi toţi avem o astfel
de imagine inconştientă, în baza căreia alegem cine este sau cine nu este potrivit pentru noi; iar pentru a putea face alegeri cu

adevărat sănătoase, avem de conştientizat această imagine şi de recunoscut tiparul.
Imago-ul meu este un mix al trăsăturilor şi caracteristicilor personale ale adulţilor care m-au influenţat cel mai mult în primii ani de viaţă. Mama, bunicile, tata, cei doi bunici şi mătuşa maternă sunt persoanele care concomitent sau în tandem m-au îngrijit. însă, cel mai mare impact a venit din partea mamei, a bunicii materne şi a mătuşii -ele fiind persoanele care s-au implicat cel mai mult în creşterea şi educaţia mea. Dar, indiferent cine ar fi persoanele care te-au influenţat pe tine, este esenţial să ştii că o parte a creierului tău - cu precădere partea emoţională -a înregistrat totul despre aceşti adulţi. De asemenea, creierul nostru are capacitatea de a stoca şi toate interacţiunile semnificative pe care le-am avut cu adulţifiresponsabili de noi. Lucru şi mai interesant este faptul că aceste informaţii sau date nu au fost interpretate şi integrate în mod conştient, ci, pur şi simplu, au fost transformate într-un tipar. Iar responsabilitatea noastră, a luptătorilor pentru iubire, este să depunem efortul psihologic necesar pentru a recunoaşte, analiza şi schimba/revoluţiona tiparul. Nu voi insista acum mai mult asupra conceptului imago - pentru mai multe informaţii vă recomand să citiţi *Primeşte iubirea pe care o doreşti* şi *împreună la bine şi la greu* - ambele cărţi scrise de cuplul Hendrix-Hunt. Vreau însă să facem împreună un exerciţiu de recunoaştere a tiparului imago. Este, din punctul meu de vedere, una dintre cele mai revelatoare strategii de a aduce la suprafaţă informaţiile stocate în memoria implicită şi de a ne putea elibera de dependenţa de nefericire.
Exerciţiul face parte din categoria tehnicilor de imagerie dirijată, cu care probabil deja te-ai întâlnit în diferite contexte care promovează hipnoza ştiinţifică, meditaţia ghidată sau practica *mindfulness.* Este un instrument inteligent şi înţelept, prin intermediul căruia fiecare luptător pentru iubire, şi tu, şi eu, putem descoperi care este jumătatea noastră mai bună - şi fiecare dintre noi poate ulterior să decidă dacă rămâne sau nu în relaţie.

Mi-ar fi plăcut tare mult să te laşi ghidat de vocea mea în timpul exerciţiului, să fie ca şi cum ne-am afla în acelaşi spaţiu; însă acest lucru încă nu este posibil, de aceea, te invit să citeşti mai întâi scriptul şi ulterior, lăsându-te purtat de vocea interioară, să-l transformi într-o practică personală. O variantă şi mai potrivită este aceea în care îţi inviţi persoana iubită să-ţi citească cu voce tare textul; după care, să schimbaţi rolurile, asigurându-vă că aţi făcut exerciţiul amândoi. Aceasta va fi una dintre cele mai intime forme de antrenament în lupta pentru iubire. Dar, dacă nu eşti într-o relaţie sau dacă partenerul pare să fie dezinteresat de un astfel de exerciţiu de practică personală, poţi apela la un alt luptător pentru iubire din tribul tău - un prieten, o rudă sau un terapeut pot reprezenta o alegere înţeleaptă. După ce ai parcurs întregul exerciţiu, te invit să completezi cele trei fişe din anexa cărţii. Iar ulterior, am să-ţi explic ce ai de făcut.

Te invit să te relaxezi şi să te conectezi la propria persoană. Permite părţii conştiente să se centreze asupra respiraţiei şi (dacă este cazul) asupra sunetelor muzicale. Inspiră adânc şi asigură-te că aduci oxigenul până în abdomen, după care, reţine-l în „burduf" timp de patru secunde şi apoi expiră. Permite ca orice gând să se desprindă de tine.

Eliberează-te de orice problemă sau îngrijorare acumulată peste zi. Iar acum, respiră din nou cât mai profund, aşa cum deja am învăţat, pe intervale de câte patru timpi. Şi permite-ţi să simţi toată tensiunea din corp. Din spate şi ceafă. Piept şi abdomen. Simţi cum toată tensiunea se degajează din întregul corp. Toată tensiunea este eliberată şi o stare de bine te învăluie.

Acum, trăind această stare de bine, cuvântul „siguranţă" va apărea în mintea ta ca o lumină strălucitoare. O lumină care îţi învăluie întreaga fiinţă. Lumina pătrunde în fiecare părticică a corpului şi îţi conferă o baie de siguranţă. Şi simţi cum o stare de siguranţă te cuprinde, o stare care se potriveşte foarte bine cu relaxarea pe care o trăieşti.

Acum, te invit să te laşi ghidat de această stare de siguranţă şi de relaxare, iar tu să urmăreşti lumina strălucitoare care te va călăuzi

spre casa în care ai copilărit - în timp ce te simți în siguranță deplină. Treptat, devii conștient/ă de ceea ce este în jur: de mirosuri, de textura obiectelor; de lucrurile care te înconjoară. Pe măsură ce te conectezi la mediul copilăriei, te invit să devii conștient/ă de femeia care a avut grijă de tine: de persoana de sex feminin care te-a îngrijit, te-a hrănit, te-a protejat. Și, ca și cum ai avea propriile raze X -, pătrunde în mintea și în inima acesteia. Devenind conștient/ă de gândurile și emoțiile ei. Ca un copil, permite-ți să-ți reamintești emoțiile pe care ea le trăia: furie, bucurie, vină, fericire, tristețe..., atât pe cele pozitive, cât și pe cele negative. Vezi emoțiile și stările figurii materne și reactivează-le în mintea ta.
Acum, permite-ți să-i vezi trăsăturile. Poți să vezi întreaga ei ființă și să o descrii cu ajutorul adjectivelor: relaxată, tensionată, rigidă, confuză, grijulie, absentă, preocupată, prezentă. Permite-ți să-ți reamintești trăsăturile pozitive și negative ale figurii materne.
Iar acum, reamintește-ți comportamentele dintre tine și mama ta (ce făceați împreună): găteați, povesteați, te îndepărta, țipa și te acuza, o ignorai când consuma alcool, avea nevoie de îngrijiri pentru că era bolnavă sau se juca cu tine zi de zi. Tipare de interacțiune pozitivă și negativă între tine și mama ta.
Acum, invit-o pe mama ta să se așeze lângă tine: inițiind un contact vizual, uitându-vă ochi în ochi, spune-i: „Mamă, lucrurile care m-au durut cel mai mult sunt...."și spune-i ce anume din ceea ce a făcut te-a durut cel mai mult, ce te-a rănit cel mai mult. Spune-i, de asemenea: „Ceea ce mi-am dorit de la tine și niciodată nu am primit a fost...". Și apoi, spune-i care sunt nevoile tale. Vorbește-i despre suferințele tale. Amintește-ți că este momentul in care îți exprimi frustrările față de mama ta. Reamintește-ți cum te simțeai atunci când nevoile tale nu erau satisfăcute. Cum era atunci când părăseai casa cu supărare și neajutorare..., atunci când căutai ajutor în altă parte.
Iar acum, uită-te din nou în ochii ei și spune-i ceea ce apreciezi la ea. „Mamă, cele mai frumoase momente cu tine erau atunci când..." și spune-i cât de minunate erau acele momente.

Mulţumeşte-i pentru toate lucrurile frumoase primite şi făcute împreună.
Te invit să respiri abdominal şi, pe măsură ce inspiri aerul liniştitor, te invit să ştergi din mintea ta imaginea mamei tale şi să încerci să creionezi cât mai clar imaginea tatălui tău. Bărbatul, figura masculină, figura paternă. Reacti-veazăţi propriile raze X şi vezi ce simte, ce gândeşte, ce trăieşte...; ca un copil, permite-fi să-fi reaminteşti ceea ce a trăit tatăl tău: era furios, era vesel, era trist, era îngrijorat, era prietenos... era vinovat. Toate trăirile pozitive şi negative pe care le avea. Reamintește-ți aceste trăiri ale tatălui tău.
Acum reamintește-ți trăsăturile lui: era relaxat, era rigid, era flexibil, era grijuliu, era strict, era absent, era bolnav... toate trăsăturile pozitive şi negative.
Iar acum, reamintește-ți interacțiunea dintre voi... ceea ce făceaţi împreună... timpul petrecut cu tatăl tău... mergeaţi la pescuit, mergeaţi cu bicicleta, te ţinea la distanţă, striga sau ţipa la tine, îl ignorai când era beat sau vă jucaţi împreună. Comportamente pozitive şi negative între tine şi tatăl tău.
Acum, invită-l pe tatăl tău să se aşeze lângă tine: inițiind un contact vizual, uitându-vă ochi în ochi, spune-i: „ Tată, lucrurile care m-au durut cel mai mult sunt... "şi spune-i ce anume din ceea ce a făcut te- a durut cel mai mult, ce te-a rănit cel mai mult. Spune-i, de asemenea: „Ceea ce mi-am dorit de la tine şi niciodată nu am primit a fost... ". Şi apoi, spune-i care sunt nevoile tale. Vorbeşte-i despre suferințele tale. Aminteşte-ţi că este momentul în care îţi exprimi frustrările faţă de tatăl tău. Reamintește-ţi cum te simţeai atunci când nevoile tale nu erau satisfăcute. Cum era atunci când părăseai casa cu supărare şi neajutorare.. atunci când căutai ajutor în altă parte.
Iar acum, uită-te din nou în ochii lui şi spune-i ceea ce apreciezi la el. „Tată, cele mai frumoase momente cu tine erau atunci când... " şi spune-i cât de minunate erau aceste momente. Mulţumeşte-i pentru toate lucrurile frumoase primite şi făcute împreună. Iar

acum, te invit să laşi ca imaginea tatălui tău să se dizolve în mintea ta.
Şi acum, uită-te de jur împrejur în mintea ta şi vezi dacă mai este cineva pe acolo..., care să fi avut vreo responsabilitate faţă de tine în copilărie... sau care te-a afectat într-un anumit fel... (cu durere sau bucurie). O bunică, un unchi, o mătuşă, un profesor, un preot... Permite-(i să le vezi plusurile şi minusurile, la fel ca în cazul părinţilor tăi... trăsăturile pozitive şi negative.
Acum, lasă casa părintească... şi imaginează-te pe un drum în care vei lua cu tine toate aceste amintiri... şi începi să mergi pe acest drum..., iar la capătul acestui drum este un vehicul care te va ajuta să te reîntorci la momentul prezent, în această încăpere. Şi, în timp ce voi număra de la 5 la 1, tu vei reveni treptat în această încăpere. Iar când voi ajunge la 1, tu deja vei fi gata să auzi instrucţiunile pe care ţi le dau în legătură cu aceste amintiri: 5, 4, 3, 2, 1 - ai revenit aici, in această încăpere, conştient(ă) de toate amintirile tale. y
Adaptare după WADE LUQUET
Acum, fiindcă ai dat dovadă de atât de mult curaj realizând această călătorie în timp, în ţinuturile copilăriei tale, tot ce mai ai de făcut este să bei un pahar cu apă, să-ţi mişti braţele şi picioarele şi apoi, cât încă îţi sunt proaspete în minte toate amintirile, să completezi fişele de lucru de la sfârşitul cărţii. Primele două fişe sunt instrumente de colectare şi de organizare a datelor stocate în memoria ta de lungă durată; iar a treia fişă este cheia prin care poţi descifra tiparul inconştient al imago-ului tău. Aceasta conţine schema interioară în baza căreia te atrage o persoană, detalii despre nevoile tale, mai mult sau mai puţin conştiente, şi despre mecanismele de apărare prin care perpetuezi dependenţa de nefericire şi blochezi accesul la iubire. De asemenea, s-ar putea ca foarte uşor să-ţi recunoşti partenerul în descrierile de la punctele A şi B. Punctele C şi D se referă la drepturile care ţi-au fost ignorate în copilărie; la nevoile copilului interior şi ce-ţi doreşti inconştient să simţi în relaţia actuală de cuplu.

Acum, când am descoperit schema relaţională sau tiparul în baza căruia ne alegem partenerii de viaţă, merită să revenim la întrebarea de la începutul subcapitolului: Ce facem? Rămânem sau ieşim din relaţie? Evident că răspunsul nu-l poate oferi nimeni altcineva decât voi înşivă, însă toate informaţiile aduse la suprafaţă vă pot ajuta să înţelegeţi mai bine la ce ajută să rămâneţi sau să plecaţi, să recunoaşteţi că povestea nu este despre partener, ci despre voi. Şi v-aş încuraja să nu luaţi nicio decizie în mod prematur, înainte de a analiza copilăria.

CAPITOLUL 5

Curajul de a ne asuma istoricul personal pentru a putea acţiona conştient în prezentul relaţional

Când viaţa îţi cere o schimbare, permite ca iubirea să te inspire. Nu trebuie să aştepţi momentul perfect, uneori este suficient să vrei

.Curajul, compasiunea, conectarea

Adevăratul secret al reuşitei unei căsnicii este să ne îndreptăm unul spre altul puţin câte puţin în fiecare zi.

JOHN GOTTMAN

Pe măsură ce avansăm în călătoria spre tribul înţelepţilor, ne apropiem tot mai mult de acele părţi ale poveştii noastre de viaţă care sunt cele mai dificile şi de care până acum am fugit mâncând pământul. Ba mai mult, ne-am protejat de ele prin critică, dispreţ, mecanisme de apărare sau împietrirea în comunicare - încercând astfel să ascundem de privirile partenerului acele părţi despre care trecutul relaţional ne spune că sunt de neacceptat, dar care fac parte din şinele nostru (la fel ca faţetele cu care ne mândrim) şi care, fără să vrem, în situaţii de ceartă sau conflict ies la suprafaţă. Luptătorii pentru putere vor preamări perfecţiunea; se vor folosi de armura acesteia pentru a părea invincibili şi de neatins, fără să conştientizeze faptul că astfel, ţin la distanţă şi posibilitatea de a-şi vindeca rănile, a-şi reîntregi şinele şi a se bucura pe deplin de relaţiile de iubire.

Alegerea luptătorilor conştienţi, a celor care recunosc supremaţia iubirii în faţa puterii, va fi una mai complicată pentru o perioadă de timp, aceştia atribuindu-şi fapte virtuoase conform cărora cea mai bună cale spre tribul maeştrilor este asumarea vulnerabilităţii, acceptarea imperfecţiunii şi cultivarea încrederii de a lupta pentru iubire într-o manieră intenţionată şi nobilă din punct de vedere relaţional.

Ai nevoie de mult curaj ca să te uiţi la fişa de lucru care îţi relevă tiparul imago şi să accepţi că povestea este în primul rând despre tine - despre graniţele tale psihologice şi relaţionale; despre nevoile pe care adulţii din viaţa ta nu le-au văzut, auzit, simţit; despre strategiile mai mult sau mai puţin eficiente prin care ţi-ai înfruntat

părinţii şi, ulterior, partenerii. A fost mult mai confortabil până acum să crezi că toate dificultăţile din cuplu sunt din cauza partenerului -a faptului că el face sau nu face ceva anume; că spune sau nu spune; că simte sau nu simte; şi să aştepţi ca acesta să se schimbe. Dar ştim că aceasta este calea novicilor în plan relaţional, în timp ce luptătorii autentici învaţă să se accepte aşa imperfecţi cum sunt, să facă pace cu trecutul, să exerseze iertarea şi să le fie recunoscători partenerilor pentru oportunitatea de creştere şi vindecare.

Prima dată, când am fost pus faţă în faţă cu tiparul meu imago de relaţionare, am început să plâng. Iniţial, am simţit o puternică agitaţie interioară şi apoi, lacrimile au început să mi se scurgă pe obraji. Este ca şi cum aspectele aparent fără nicio legătură încep să capete contur şi să se transforme într-un tipar cu sens. Până în acel moment, aveam toate motivele să judec persoana iubită în fel şi chip pentru felul în care mă face să mă simt, însă odată ce am recunoscut tiparul, vechea strategie de luptă nu-şi mai avea sensul.

Analiza psihologică sau recunoaşterea conştientă a ceea ce simţim, gândim sau facem începe prin asumarea faptului că, în situaţii de ceartă sau conflict relaţional, mintea noastră a învăţat să construiască în câteva milisecunde o poveste în care noi

suntem victima şi celălalt este agresorul. O poveste falsă, saturată de proiecţii, idei conspiraţioniste şi nenumărate fabulaţii - mai reţineţi datele statistice despre gândurile noastre: 80% sunt negative; 85% dintre îngrijorările noastre nu vor deveni niciodată realitate şi 95% se repetă? Aceste poveşti se bazează pe emoţiile de frică sau furie şi pe nevoia biopsihologică de a ne simţi în siguranţă şi sunt sărace în fapte concrete şi decizii conştiente. Motiv pentru care, cel mai adesea, povestea este plină de erori, goluri de informaţii completate de mintea noastră negativistă şi convingeri perpetuate din dependenţa de nefericire. Noi suntem configuraţi biologic ca în lipsa unor date reale să inventăm poveşti cu sens, mai ales atunci când în joc este supravieţuirea noastră. în trecut, când acceptai şi validai o astfel de poveste, aveai toate justificările pentru a-ţi activa muniţia psihologică şi a o îndrepta către partener, imaginea acestuia suprapunându-se peste imaginile tuturor celor care te-au rănit pe parcursul vieţii. Dr. Brown este convinsă că găsirea de semnificaţii este programată genetic în ADN-ul nostru, iar eu cred că responsabilitatea noastră este să ne oferim permisiunea de a construi poveşti adevărate, care să ne faciliteze dependenţa de iubire şi nu să ne cultive dependenţa de nefericire.

Dacă mă gândesc la relaţiile trecute, până să o întâlnesc pe prima doamnă a vieţii mele, majoritatea poveştilor, scrise automat de către mintea mea în situaţii de criză relaţională, erau despre faptul că partenera nu mă iubeşte; că nu-i pasă cu adevărat de mine. însă toate acestea aveau la bază convingerea dobândită în primii mei ani de viaţă - că nu merit să fiu iubit, decât dacă sunt impecabil şi dacă fac lucruri nemaiauzite, peste puterile mele. Credinţă care se află la baza ataşamentului nesigur şi care nu are de-a face cu situaţia actuală a vieţii noastre, ci mai degrabă cu istoria personală. Azi ştiu şi cred următorul lucru: **chiar dacă cineva nu mă iubeşte sau nu vrea să mă iubească, asta nu înseamnă că eu, Gâspâr, nu merit iubire.**

Asumându-mi povestea de viaţă, este esenţial să-mi reamintesc precedenta mantră în situaţiile dificile, deoarece aceasta nu-mi

vine automat în minte atunci când îmi este greu sau nu mă simt în siguranţă. Credinţele negative despre noi înşine ne transformă adesea în luptători pasiv-agresivi, ne fac să ne ruşinăm de nevoile noastre reale şi să ne activăm armele psihologice - tot ce aţi notat la punctul E al fişei imago. Acum, am o mare compasiune faţă de persoanele care s-au străduit în felul lor să mă iubească în trecut, dar care nu s-au putut apropia de mine din cauza poveştilor pe care mintea mea le inventa, care erau centrate pe a submina preţuirea de sine şi valoarea mea umană.
Când te laşi copleşit de aceste poveşti personale, repui din nou şi din nou în scenă istoria copilăriei, îţi blochezi energia necesară schimbării (energia iubirii) şi îneci în neputinţă creativitatea de a acţiona diferit şi neautomat. Dacă nu-ţi permiţi să fii creativ, nu-ţi rămâne nicio altă soluţie decât să apelezi la moştenirea relaţională adusă din trecut; acelea sunt momentele în care te transformi în părinţii sau îngrijitorii tăi şi faci exact ceea ce au făcut şi ei, deoarece nu ai libertatea de a fi tu însuţi. în astfel de situaţii, luptătorul pentru iubire îndrăzneşte să amâne reacţia imediată, să-şi ofere puţin timp şi să răspundă conform valorilor sale. El ştie că mintea s-ar putea să nu-l ajute prea mult, ba chiar să-l încurce şi, dacă încă nu i-au intrat în reflex strategiile sănătoase de analiză a faptelor reale, riscă să acţioneze greşit, să aleagă puteţea în locul iubirii.
Revenind la recunoaşterea istoricului personal şi la asumarea propriilor vulnerabilităţi, în situaţii de ceartă sau conflict relaţional este înţelept să parcurgem următorii paşi:
- Ştiu că povestea este mai mult despre mine decât despre partenerul meu.
- Cel mai probabil acum s-au activat nevoile mele ignorate din copilărie.
- Ce simt eu acum? Care sunt emoţiile cărora trebuie să le găsesc loc în lumea mea interioară?
- Care sunt gândurile mele acum? Ce-mi spune mintea despre valoarea mea şi care este mantra despre care ştiu că mă poate salva în situaţii de urgenţă?

- Ce-mi vine să fac/să spun şi cât de mult se potrivesc aceste acţiuni cu valorile mele de viaţă?
- Lupt pentru putere sau pentru iubire, în acest moment?

Dar dacă vrem să facem o analiză cât mai completă, este recomandabil să ne lăsăm ghidaţi de curiozitate, respect şi acceptare de sine pentru a explora dedesubturile poveştii noastre de viaţă. Şi în acelaşi timp, să alegem curajul de a-i vorbi partenerului de cuplu despre ceea ce am descoperit. Este înţelept chiar să-i arătăm tiparul nostru imago, chiar dacă asta ne pune într-o postură vulnerabilă, deoarece astfel, ne oferim şansa de a vedea dacă celălalt ne poate accepta aşa cum suntem, în profunzimea noastră sau va alege să fugă. Iar dacă alege a doua variantă, este mai bine să o facă mai devreme decât mai târziu.
Dacă persoana alături de care te afli în aceeaşi barcă relaţională şi-a asumat angajamentul de a lupta alături de tine pentru iubire, te încurajez să vă dezvăluiţi unul celuilalt povestea copilăriei; să vorbiţi despre nevoile voastre; să identificaţi armele psihologice şi strategiile de apărare şi să vă exprimaţi recunoştinţa faţă de faptul că aţi putut vedea astfel părţi ale fiinţei iubite care sunt scumpe la vedere. Acestea sunt, de asemenea, momente în care se produce câte un miracol relaţional - deoarece copilul interior este vătut, auzit, simţit şi ajunge să se vindece prin #puterearelaţiilor.
O serie de întrebări ajutătoare, care îţi pot fi de mare folos în construirea unei poveşti reale despre istoria personală şi asumarea acesteia, sunt:

1. Ce am de recunoscut din această situaţie? Care este lecţia pe care o am de însuşit?
2. Ce este adevărat cu privire la partenerul meu, din întreaga poveste, şi care sunt în fapt trăsăturile care le aparţin doar adulţilor din copilăria mea?
3. Ce am repetat din tiparul vechi de relaţionare? Ce manifestare a dependenţei de nefericire am folosit şi care este contribuţia personală la întreaga situaţie?

Locul secret din sufletul unui luptător

Iubirea cheamă iubire.
CONSTANTIN BRÂNCUŞI

O certitudine în viaţa fiecărui luptător pentru iubire este aceea că, în călătoria sa, se poate întâlni cu multe rafale de vânt emoţional şi momente de furtună psihologică. Acestea pot să izbucnească spontan din universul interior, atunci când creierul nostru emoţional se inflamează sau să pornească brusc dinlăuntru persoanelor alături de care ne trăim viaţa. Din păcate, astfel de situaţii sunt inevitabile, nici măcar cei mai abili îpţelepţi relaţionali nu au imunitate în acest sens, cu toţii suntem predispuşi la a ne întâlni şi cu anotimpurile reci ale sufletului nostru.
însă avem la dispoziţie o serie de instrumente valoroase, pe care le putem folosi atunci când relaţia de iubire nu este un adăpost potrivit pentru siguranţa noastră. O alegere înţeleaptă în astfel de situaţii este să dăm dovadă de o prezenţă conştientă - să ne recunoaştem trăirile şi gândurile, să le acceptăm şi să nu ne lăsăm furaţi de acestea. O atitudine similară este indicat să avem şi faţă de experienţele interioare ale partenerului şi să ne lăsăm conduşi de curaj, compasiune şi conectare.
Pentru momentele în care ai nevoie de o salvare rapidă, poţi apela la o mantră personală de genul - *Mă iubesc şi mă accept aşa cum sunt!* Aceasta funcţionează, prin repetiţie, ca o pastilă miraculoasă care poate îmblânzi activarea emoţională şi ne poate ajuta să redobândim un oarecare balans psihologic şi relaţional. Dar o altă strategie pentru situaţiile de criză este locul psihologic secret din viaţa ta. Acesta poate fi un loc real sau unul imaginar în care ştii că nimeni şi nimic nu te poate atinge, unde nu există rău, ci doar bine. Pentru o parte din luptătorii pentru iubire, alături de care am lucrat, acest loc era: patul din copilărie; un dulap cu haine; braţele bunicii; sau un spaţiu al imaginaţiei lor.
Pentru mine, acest loc secret şi generator de siguranţă este bucătăria de vară a bunicilor paterni. Majoritatea vacanţelor le petreceam la ei la ţară, acolo mi-am petrecut şi primii ani de viaţă şi tot acolo mă întorc şi în visurile mele, când în realitate îmi este foarte greu. Acela este culcuşul în care mereu aveam mâncare, în care

adulţii mă protejau -cum puteau ei mai bine - şi unde mă simţeam creativ şi relaxat, acolo îmi permiteam să fiu copil. Curtea lor era decorată cu mai multe clădiri, casa mare în care erau camerele curate şi îngrijite; bucătăria de vară, unde ne duceam zilele când soarele era darnic şi generos; şi câteva spaţii pentru animalele de curte. Din uşa bucătăriei mici se vedea perfect un vişin; nu ştiu de ce, dar acela a fost mereu copacul preferat din întreaga proprietate a bunicilor mei. îmi plăcea mult în acest spaţiu, care era cel mai puţin amenajat, cel mai puţin pretenţios, dar şi cel mai confortabil din punct de vedere emoţional. Iar în după-amiezele lungi şi călduroase, când se abătea câte o furtună rapidă şi neaşteptată, stăteam în tocul uşii şi mă uitam la păsările de curte, care se bucurau că sunt udate de ploaie şi la vişinul care părea neclintit sub zgomotul puternic al tunetelor de vară.
în prezent, când mă întâlnesc cu fulgerele şi tunetele vieţii de adult, când nu apuc să respir abdominal sau să recit obsesiv mantra, îmi închid ochii şi automat mă aflu din nou acolo - în bucătăria de vară a bunicilor; amigdala mea se linişteşte, viaţa începe să prindă din nou culoare, iar eu îmi reamintesc că a lupta pentru iubire este mult mai dificil şi mai provocator decât a lupta pentru putere; şi în adâncul sufletului meu, ştiu că bunicii mei, de acolo de sus, din ceruri, sunt mândri de mine şi se bucură că îi port în suflet. Astfel îmi amintesc de puterea vişinului, pe care ştiu că o pot recunoaşte în mine, şi de bucuria păsărilor de curte, care mă ajută să ştiu că dincolo de frică şi furie mai există şi alte modalităţi de a răspunde emoţional în faţa unei situaţii.

Analiza stilului de ataşament şi a tiparului de relaţionare în situaţii de conflict

Siguranţa relaţională este mai valoroasă decât orice dar pe care-l poţi cumpăra cu bani.
STEPHANIE DOWRICK

Conflictul marital este parte atât din viaţa luptătorilor pentru iubire - a înţelepţilor, cât şi a luptătorilor pentru putere - a novicilor. însă, studiile de specialitatea au confirmat faptul că strategiile de reparare a rupturii cauzate de conflict sunt foarte diferite. Adevărul

este că în fiecare mariaj există o serie de responsabilităţi de creştere şi dezvoltare pentru cei doi parteneri. Ba mai mult decât atât, John Gottman ne spune că aceste conflicte sunt endemice relaţiilor, deoarece partenerii au idei şi strategii diferite despre cum s-ar putea implementa aceste responsabilităţi. Astfel, prezenţa conflictului relaţional nu este un indicator al faptului că ne aflăm într-o relaţie nepotrivită. Conflictele merg mână în mână cu viaţa de cuplu, iar gestionarea înţeleaptă a acestora ţine de nivelul nostru de inteligenţă relaţională.

Partenerii novici într-ale cuplului sunt supuşi riscului ca, în situaţii de criză, să cadă pradă gândurilor negative, poveştilor automate pe care le scrie mintea umană; să se lase purtaţi de emoţiile negative care se activează automat în situaţia în care creierul uman percepe un pericol; şi să acţioneze automat, conform tiparelor de relaţionare dobândite în trecut. Partea de analiză este benefică şi în procesul de recunoaştere a tiparelor psihologice prin care, aparent, rezolvăm o ruptură relaţională sau am învăţat să facem pace în perioade de furtună interpersonal.

Dacă faci parte din categoria luptătorilor care se confruntă cu mecanismul relaţional al evitării, a celor care au învăţat că legăturile umane nu sunt surse de siguranţă psihologică şi emoţională, atunci probabil vei identifica la tine una dintre următoarele manifestări:

r

- Te concentrezi, din nou şi din nou, asupra defectelor şi imperfecţiunilor partenerului şi te foloseşti de aceste detalii pentru a-ţi justifica lipsa de acţiune în vederea împăcării sau a depăşirii conflictului.
- Porţi în suflet fantome ale fostelor relaţii, iar în situaţii de ceartă, te-ai obişnuit să-ţi compari partenerul cu foştii. Evident că mereu vei identifica minusuri în prezent şi plusuri în trecut.
- Eşti tentat să flirtezi cu alte persoane, încercând astfel să-ţi depăşeşti nesiguranţa personală şi să îţi blochezi întoarcerea la partenerul oficial.
- Eşti cu mintea şi cu inima în altă parte, atunci când partenerul îşi exprimă durerile şi nemulţumirile.

- Eviţi apropierea fizică, aproape niciodată nu găseşti curajul de a fi primul care îşi cere iertare, care zâmbeşte sau caută să repare ruptura.

Luptătorii împovăraţi de ataşamentul de tip anxios au un stil diferit de reconectare sau mai bine zis, tentative de reparare, iar pentru a te elibera de dependenţa nefericirii, este de ajutor să analizezi care dintre strategiile de mai jos te împiedică să ajungi la iubirea de care ai atât de multă nevoie. Printre cele mai nepotrivite strategii ale adulţilor preocupaţi se numără:

- încerci în mod exagerat să intri în legătură cu partenerul. Teama de abandon, pe care în astfel de momente o exacerbezi, te împinge'spre comportamente intruzive şi la adevărate drame. Numeroase apeluri telefonice, mesaje pe toate canalele de comunicare posibile şi chiar vizite la locul de muncă al partenerului.
- Exprimi tentative de retragere şi indiferenţă. Aparent, nu-ţi pasă de faptul că s-a pierdut conexiunea dintre voi, refuzi să vorbeşti, îi întorci spatele şi pare să-ţi fie bine în interacţiunea cu alţii - copiii, un prieten, o rudă etc.
- Ai o atitudine definită de ostilitate şi dispreţ, fără să îţi asumi contribuţia la escaladarea conflictului.
- Foloseşti mesaje ameninţătoare, făcute în speranţa că celălalt îţi va cere să rămâi, că va regreta ceea ce a făcut şi îţi va jura loialitate veşnică.
- Recurgi la strategii de manipulare, emanând un aer inabordabil, îţi inventezi activităţi şi programări, când de fapt nu ai.
- încerci să-i stârneşti gelozia partenerului, prin ieşiri în cluburi sau locuri de întâlnire, declaraţii legate de cum ai fost abordat de fel şi fel de persoane interesate de flirt cu tine.

în literatura specifică teoriei ataşamentului, aceste manifestări, indiferent de tiparul ataşamentului nesigur, sunt cunoscute drept comportamente de protest şi reprezintă acţiuni prin care luptătorul pentru putere urmăreşte restabilirea siguranţei şi obţinerea atenţiei. Astfel, anxiosul caută să se apropie cu orice preţ, iar

evitantul să se ţină la distanţă. însă aceste strategii, dacă nu sunt recunoscute şi analizate, ne pot determina să acţionăm în detrimentul relaţiei. De aceea, este esenţial să le recunoaştem când apar şi să ne asumăm responsabilitatea faţă de ele.
în cadrul şedinţelor de terapie relaţională, pentru a-i ajuta pe partenerii unui cuplu să-şi recunoască şi asume mai uşor propriile tipare de ataşament, adesea îi invit să realizeze câteva sculpturi umane prin care să simbolizeze povestea personală pe care o au asupra donexiunii lor. Descrierea este foarte simplă: fiecare partener are de reprezentat folosind atât propriul corp, cât şi pe al celuilalt diferite etape ale relaţiei - cum a fost când s-au întâlnit; cum este acum, când sunt în criză; şi cum îşi doresc să fie. Şi fiecare reprezentare evidenţiază cu mare acurateţe stilul nesigur de ataşament. îmi amintesc de o şedinţă de terapie cu un cuplu, în care i-am invitat pe parteneri să facem împreună acest exerciţiu şi în care situaţia de criză a fost simbolizată de către évitant în următorul fel - ea, cea care sculpta relaţia lor în criză, şi-a poziţionat partenerul la uşa de ieşire din cabinet, cu o mână pe clanţă şi cu geaca în cealaltă mână, ca simbol al faptului că-şi adună lucrurile şi pleacă; iar pe sine, s-a poziţionat într-o postură şe-zândă, cu picioarele lipite unul de altul, cu mâinile în jurul trupului, ca simbol al paraliziei reprezentate de teama de respingere, în cazul în care ar exprima şi cel mai mic gest de a-l face pe partener să se întoarcă din drum. Iar când i-am invitat să analizăm fiecare statuie în parte şi să vorbim despre ce mesaje transmit acestea, femeia evitantă a recunoscut că, doar dacă îşi recunoaşte şi asumă starea de panică, ar putea găsi cuvintele sau mişcările potrivite pentru a-i transmite partenerului cât de multă nevoie are să rămână în relaţie.
într-un alt proces psihoterapeutic, partenerul cu ataşament anxios a realizat o statuie mişcătoare pentru a simboliza relaţia în momente de criză. în această statuie, el, bărbatul cu ataşament anxios, se învârtea de jur împrejur, exprimând disperare şi teroare, în timp ce partenera se îndepărta tot mai mult de el - simbolizând astfel panica creată de teama de abandon şi de gândul că nu va

ajunge din nou în braţele sigure ale partenerei. Adesea, adulţii cu un stil de ataşament anxios descriu momentele de ceartă folosind o metaforă verbală a braţelor - m-a scăpat din braţe; mi-a dat drumul din braţe; nu mai vrea să mă ţină în braţe.

Analiza poveştii personale de viaţă: identificarea rănilor psihologice şi a arsurilor emoţionale

Oamenii supravieţuiesc nu prin grija faţă de ei înşişi, ci prin iubirea celorlalţi faţă de ei.
LEV TOLSTOI

Pentru majoritatea luptătorilor, indiferent dacă deja sunt maeştri sau încă începători într-ale inteligenţei relaţionale, exerciţiul de imagerie dirijată - prin care ne întoarcem în casa copilăriei şi eliberăm amintirile dureroase şi de mult uitate - este o acţiune inconfortabilă care necesită multă autocompasiune şi o doză minimă de curaj. Revederea copilului interior şi conştientizarea experienţelor negative evocă un puternic ecou al durerii, dar peste care nu putem sări dacă vrem cu adevărat să trăim din plin şi să ne bucurăm de #puterearelaţiilor. Dacă ai completat deja cele trei fişe de lucru, în ultima găseşti o imagine atât a preferinţelor inconştiente, cât şi a nevoilor nesatisfăcute din copilărie, precum şi a strategiilor prin care te ţii departe de iubire.

Descrierea următoare vine în completarea exerciţiului de imagerie dirijată, scopul fiind acela de a descoperi natura rănilor psihologice şi a arsurilor emoţionale din copilărie. Când mă refer la noţiunea de arsuri, te invit să te gândeşti la acele experienţe emoţionale în care încărcătura negativă a fost atât de puternică, încât creierul tău nu a putut să prelucreze ceea ce ai trăit şi nu s-a produs o integrare cognitivă şi emoţională (la nivelul ambelor emisfere cerebrale), iar aceasta s-a transformat într-o traumă care te bântuie.

Când nevoile noastre de dezvoltare nu sunt satisfăcute de către îngrijitorii noştri în copilărie, ajungem să dobândim răni psihologice care se manifestă sub forma unor frici de intimitate şi de relaţionare autentică. Iar în partea de analiză, este esenţial să ne centrăm intenţia spre a descoperi în care etapă a copilăriei am fost

răniţi - în care dintre etapele relaţiei părinte-copil, drepturile şi nevoile noastre nu au fost văzute, auzite şi simţite. Abia după ce conştientizăm care ne sunt rănile, putem descoperi şi modalităţile prin care ne putem vindeca.
Povestea copilăriei implică pentru fiecare luptător mai multe etape şi este un proces pe care-l trăim cu toţii. Iar atunci când vine vorba despre analiza personală, tot ce avem de făcut este să revedem mental acest proces şi, cu maturitatea adultului care am devenit, să recunoaştem ce a fost bine şi ce a fost rău pentru copilul invizibil din- lăuntrul nostru. De această dată, vom avea posibilitatea de a descoperi şi alte frici, nu doar teama de abandon sau respingere, deoarece vom analiza: etapa de ataşament; de explorare; de identitate; de competenţă şi putere; de socializare; şi de început al relaţiilor romantice.
Tot ce ai de făcut este să lecturezi fiecare dintre cele şase etape ale călătoriei părinte-copil şi, folosindu-te de starea de prezenţă conştientă, să te conectezi cu sine şi să vezi faţă de care dintre aceste-frici simţi o reacţie mai puternică, descoperind astfel arsurile emoţionale şi având şansa de a descoperi rănile psihologice ale copilului interior.
•*Ataşamentul* - dansul legăturii părinte-copil, în primii doi ani de viaţă
1. Uneori, îmi este teamă că partenerul nu mă doreşte cu adevărat şi că s-ar putea ca la un moment dat să mă respingă sau să mă părăsească.
2. Uneori, mă copleşeşte teama de abandon şi îmi imaginez că, dacă îmi voi oferi timp doar pentru mine, îmi voi pierde relaţia de cuplu.
• *Explorarea* - flexibilizarea legăturii părinte-copil, în primii trei ani de viaţă
1. Uneori, îmi teamă să nu fiu copleşit, absorbit sau umilit de către partener.
2. Uneori, îmi este foarte teamă când partenerul este nestatornic - ba este aproape de mine şi îmi oferă ce am nevoie, ba dispare şi pare indiferent.

- *Identitatea* - devenirea şi conştientizarea Sinelui, în primii patru ani de viaţă

1. Uneori, îmi este teamă că partenerul mă va judeca şi respinge pentru ceea ce sunt şi, astfel, voi pierde iubirea. îmi este ruşine cu Şinele meu.
2. Uneori, îmi este teamă că, dacă partenerul mă va descoperi cu adevărat, voi deveni invizibil şi voi pierde iubirea acestuia.

Şinele meu este de neacceptat.

- *Competența și puterea* - acceptarea imperfecţiunilor umane, în primii şase ani de viaţă

1. Uneori, îmi este teamă să nu greşesc şi de aceea, trebuie să-i dovedesc partenerului că merit iubirea sa, altfel risc să pierd relaţia.
2. Uneori, îmi este teamă că, dacă îmi voi face vizibile emoţiile negative, reuşitele personale, calităţile şi puterea interioară, s-ar putea să pierd iubirea partenerului.

- *Grija și socializarea* - Eu şi Noi, în primii doisprezece ani de viaţă împreună

1. Uneori, îmi este teamă că partenerul nu mă percepe ca pe un egal al său, că s-ar putea să nu mă placă cu adevărat şi să nu-şi dorească o viaţă alături de mine.
2. Uneori, îmi este teamă că, dacă partenerul va vedea că am nevoi şi îndrăznesc să-i vorbesc despre drepturile mele, s-ar putea să mă excludă din viaţa sa.

- *Relațiile romantice* - ce înseamnă să fim împreună, în primii douăzeci şi... de ani

1. Uneori, îmi este teamă că partenerul îşi doreşte să mă controleze şi că nu voi avea posibilitatea să mă exprim şi să-mi trăiesc libertatea fără a fi criticat.
2. Uneori, îmi este teamă că partenerul meu nu va fi de acord cu mine, din cauza faptului că suntem diferiţi.

După ce ai parcurs cele douăsprezece frici şi temeri relaţionale specifice etapelor din călătoria relaţiei părinte-copil, încercuieşte

enunţul care simţi că descrie cel mai bine starea ta emoţională. S-ar putea să rezonezi cu mai multe forme posibile de răspuns, dar este important să o identifici pe cea mai puternică.
La fel ca şi în cazul exerciţiului de imagerie dirijată, şi de această dată vom avea şansa de a descoperi câte un set de informaţii esenţiale pentru povestea copilăriei noastre: rănile psihologice şi arsurile emoţionale; mecanismele defensive prin care ţinem iubirea la distanţă; structura ta de caracter; punctele de creştere relaţională; şi profilul partenerului.
Ataşamentul - dansul legăturii părinte-copil, în primii doi ani de viaţă; dacă ai încercuit punctele 1 sau 2, din prima etapă a călătoriei relaţionale, probabil că deja ai realizat că rana emoţională are de-a face cu încrederea în ceilalţi şi cu siguranţa relaţională pe care nu ai avut-o în primii doi ani de viaţă. Pe lângă hrană şi adăpost, fiecare bebeluş, pentru a supravieţui, are nevoie şi de contact fizic şi emoţional şi acces nelimitat la iubire şi control. Iar dacă aceste nevoi nu sunt satisfăcute, copilul dezvoltă un ataşament evitant sau anxios.
Dacă ai încercuit punctul 1 :
• Rana ta psihologică şi emoţională este: teama de respingere şi de pierdere a Sinelui, în cazul în care ţi-ai permite să te îndrăgosteşti cu adevărat şi să renunţi la control şi putere.
• Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: tendinţa ta de a părea detaşat şi de a evita interacţiunile sociale. Ca structură evitantă, îţi este probabil teamă de emoţii şi de haosul pe care acestea ar putea să-l producă şi crezi că apropierea de ceilalţi ar putea duce la respingere.
• Structura ta de caracter este: tendinţa de a minimiza deschiderea faţă de partener şi cei din jurul tău. Blochezi accesul celorlalţi la emoţiile tale, pe care le
crezi invizibile şi critici exprimările emoţionale care vin din partea altora către tine.
• Punctele de creştere relaţională: adulţii cu ataşament de tip évitant au de învăţat să-şi susţină dreptul de a *fi.* în special în relaţia cu partenerul este esenţial să îndrăzneşti să iniţiezi contact

fizic şi conexiune afectivă, să-ţi exprimi trăirile şi să devii tot mai conştient de ceea ce-ţi transmite corpul.

- Profilul partenerului - cel mai probabil, are un ataşament de tip anxios.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică şi emoţională este: teama de a te pierde pe Sine, dacă pierzi contactul cu partenerul.
- Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: tendinţa de a te agăţa de partener şi dificultatea de a-i oferi celuilalt mai multă libertate şi spaţiu de a fi singur. Atenţia inconstantă pe care ai primit-o din partea îngrijitorilor în primii doi ani de viaţă te-au făcut să ai o senzaţie puternică de neîndestulare atunci când vine vorba despre iubire şi conectare. Când apare un conflict, în mod instinctiv ai aşteptări foarte mari din partea partenerului şi refuzi să negociezi sau să te bucuri de ceea ce primeşti, ajungând adesea să-l îndepărtezi
pe partener.
- Structura ta de caracter este: tendinţa de a maximiza; ai tendinţa de a-ţi exagera emoţiile şi trăirile, ai o manifestare dramatică în situaţii de criză, iar ceilalţi te percep ca fiind haotic şi fără coerenţă.
- Punctele de creştere relaţională: adulţii cu ataşament de tip anxios au de învăţat să-şi cultive cât mai mult starea de prezenţă conştientei de eliberare a celuilalt. În special în relaţia cu partenerul este esenţial să îndrăzneşti să faci lucruri şi singur, să înveţi să te bucuri de Sine şi să negociezi menţinerea contactului cu celălalt.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, are un ataşament de tip évitant.

Explorarea - flexibilizarea legăturii părinte-copil, în primii trei ani de viaţă; dacă ai încercuit unul dintre punctele celei de-a doua etape a călătoriei relaţionale, rana ta s-ar putea să fie legată de libertatea de explorare, creativitate şi spontaneitate. Copiii au nevoie să fie nu doar sprijiniţi, dar şi încurajaţi să exploreze cu încredere lumea din jurul lor. Iar când nu beneficiază de sport şi

încurajări din partea celor dragi, copilul poate deveni fie retras, fie extrem de solicitant.
Dacă ai încercuit punctul 1 :

- Rana ta psihologică şi emoţională este: teama de a nu fi copleşit şi de a nu te pierde pe sine prin contopirea cu partenerul.
- Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: tendinţa de a te izola şi de a-ţi proteja excesiv intimitatea. Părinţii au blocat posibilităţile tale de explorare a lumii şi inconştient continui şi tu acest proces de autosabotare. Iubirea celorlalţi ai perceput-o drept copleşitoare şi uneori, umilitoare, iar pentru a putea supravieţui, ai învăţat să stai la distanţă. îţi doreşti libertate şi adesea, aplici tactici pasiv-agresive pentru a- ţi suprima starea de furie. Ca adult, convingerea ta de bază este -„Nu pot să spun NU şi să păstrez iubirea celorlalţi, de aceea aleg să nu-mi exprim nevoile şi să nu cer nimic"
- Structura ta de caracter este: tendinţa de a minimiza exprimările emoţionale şi transparenţa faţă de cei din jur şi adesea te irită când alţii vorbesc despre trăirile lor.
- Punctele de creştere relaţională: adulţii cu rana izolării au de învăţat să facă exact opusul a ceea ce au învăţat, să îndrăznească să iniţieze contacte interpersonale. Este esenţial să îţi cultivi inteligenţa emoţională: să înveţi a-ţi recunoaşte, eticheta şi verbaliza emoţiile. Şi să accepţi că oamenii nu sunt perfecţi, aceştia au şi părţi pozitive, şi părţi negative, este firesc să fie aşa.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană solicitantă.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică şi emoţională este: teama de a nu fi neglijat de partener sau de a pierde iubirea acestuia.
- Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: tendinţa de a fi extrem de solicitant faţă de partener, de a-i invada spaţiul privat şi refuzul unor acţiuni independente. Rănit de adulţii care nu te-au întâmpinat când ai revenit după micile aventuri de explorare, ai ajuns să confunzi independenţa cu pierderea relaţională şi abandonul. S-ar putea, totodată, să crezi că nu te

poţi baza pe nimeni, când ai nevoie cu adevărat de ajutor. îţi percepi partenerul ca fiind distant şi centrat exclusiv pe sine, ceea ce adesea te îndreptăţeşte să utilizezi
critica, dispreţul şi îngrijorările în situaţii conflictuale. Ca adult, convingerea ta de bază este: „Dacă îndrăznesc să acţionez independent, partenerul mă va abandona".

- Structura ta de caracter este: tendinţa de a maximiza emoţiile şi exprimarea sentimentelor faţă de ceilalţi. Adesea, te simţi copleşit de suferinţa celor din jur şi îţi este greu să faci diferenţa între sine şi alţii.
- Punctele de creştere relaţională: adulţii cu o structură solicitantă au de învăţat să iniţieze diferenţierea firească şi normală într-o relaţie, să-şi dezvolte interese şi în afara relaţiei de cuplu, să investească în relaţiile de prietenie, să-şi accepte partenerul atât cu calităţile, cât şi cu defectele sale.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană care adesea se izolează.

Identitatea - devenirea şi conştientizarea Sinelui, în primii patru ani de viaţă; dacă ai încercuit unul dintre punctele etapei de identitate, este posibil ca rana ta psihologică să fie legată de imaginea de sine şi libertatea de a fi tu însuţi. Când un copilaş caută să-şi găsească identitatea şi încearcă diferite roluri sociale, el are nevoie ca părintele să-i oglindească şi să-i valideze fiecare alegere de moment. Când suportul parental şi siguranţa relaţională nu există, copilul dezvoltă fie o structură rigidă, fie se transformă într-o identitate invizibilă cu graniţe difuze.

Dacă ai încercuit punctul 1:

- Rana ta psihologică şi emoţională este: teama de a nu te face de ruşine sau de a pierde iubirea partenerului în cazul în care îţi pierzi autocontrolul sau faci vreo greşeală.
- Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: tendinţa de a controla şi de a face pe şeful în relaţia de cuplu. Copilăria ta a fost definită, cel mai probabil, de o disciplină strictă: multe reguli, pedepse, ruşinări, ameninţări; limitând astfel abilităţile tale personale şi exprimarea sinelui. Ai credinţa că nu ai dreptul să fii tu şi nici nu vei fi acceptat de către nimeni cu

adevărat. Astfel, te simţi îndreptăţit să preiei frâiele şi să nu respecţi regulile care nu-ţi convin. Dificultatea de a gestiona emoţiile de ruşină şi jenă te face să tolerezi foarte greu latura haotică şi vâltoarea emoţională a partenerului. Ca adult, eşti convins că pentru a păstra siguranţa trebuie să deţii controlul.

- Structura ta de caracter este: tendinţa de a minimiza propria latură emoţională, îţi ascunzi vulnerabilităţile şi le respingi şi pe cele ale partenerului.
- Punctele de creştere relaţională: adulţii cu rana impunerii unei identităţi forţate au de învăţat să renunţe la obsesia controlului, să oglindească cât mai mult trăirile şi nevoile partenerului, să devină din ce în ce mai flexibili din punct de vedere psihologic şi să-şi cultive empa-tia relaţională.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană compliantă şi difuză.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică şi emoţională este: teama de a ajunge ignorat de partener şi a deveni invizibil, riscând astfel să pierzi iubirea şi relaţia.
- Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: tendinţa de a te exprima neclar şi indirect. Teama de invizibilitate o alternezi cu manifestări pasiv-agre-sive, cu intenţia de a obţine în secret atenţia partenerului. Te implici în comportamente de subjugare şi vânezi cu perspicacitate nevoile celorlalţi pentru a-ţi asigura dreptul la relaţie. Ai resentimente faţă de nevoia de control, adesea exagerat, din partea celuilalt, dar nu îndrăzneşti să vii cu nicio sugestie. Uneori, îţi exagerezi exprimările emoţionale, după care devii extrem de supus, compliant şi dornic să-i faci pe plac partenerului. Ca adult, convingerea ta de bază este: „Merit să fiu iubit, doar dacă sunt pe placul celor din jur şi fac ce vor ei".
- Structura ta de caracter este: tendinţa de a maximiza gravitatea emoţională a unor situaţii şi încercarea de a-l face pe partener să trăiască la fel de intens ca tine.
- Punctele de creştere relaţională: adulţii cu graniţe difuze au nevoie să înveţe să fie asertivi la nivel relaţional, să stabilească limite şi să înveţe să le respecte pe cele ale partenerului.

• Profilul partenerului - cel mai probabil, este genul înclinat spre control.

Competenţa şi puterea - acceptarea imperfecţiunilor umane, în primii şase ani de viaţă; dacă ai încercuit unul dintre punctele etapei de competenţă personală, cel mai probabil, rănile copilăriei tale au de-a face cu dificultatea de a gestiona puterea. în etapa 4-6 ani, copiii încă au nevoie de multă susţinere, dar şi de aprecieri şi laude cu privire la efortul investit în acumularea de noi abilităţi. Iar dacă adulţii nu exprimă aceste aprecieri, copilul va deveni fie extrem de competitiv, fie predispus la manipulare şi nenumărate forme de compromis.

Dacă ai încercuit punctul 1:

• Rana ta psihologică şi emoţională este: teama de a fi dominat de către partener şi de a pierde astfel respectul şi iubirea acestuia.

• Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: tendinţa de a intra în competiţie cu toţi cei din jur, inclusiv cu partenerul, şi obsesia de a ieşi câştigător. Cel mai probabil, părinţii şi adulţii care te-au îngrijit au proiectat asupra ta nenumărate aşteptări, determinân-du-te să crezi că trebuie să fii perfect, şi trăieşti cu teama că orice eşec va duce la pierderea iubirii. Intri în competiţie cu partenerul, dartacticile acestuia de a trişa sau de a te manipula te frustrează foarte mult. îţi combaţi cu duritate partenerul şi, ulterior, eşti copleşit de vinovăţie. Copilul competitiv devine adultul cu
următoarea convingere: sunt demn de iubire, doar dacă sunt cel mai bun.

• Structura ta de caracter este: tendinţa de a minimiza latura emoţională a Sinelui şi a celor din jur şi exprimarea unui dezgust faţă de vulnerabilitate, neajutorare sau neputinţă.

• Punctele de creştere relaţională: adulţii cu rana perfecţiunii şi obsesia competiţiei au de învăţat lecţia acceptării de sine şi a celor din jur, înlocuind astfel competiţia cu cooperarea; dar şi exersarea validării şi oglindirii efortului depus de partener şi de ceilalţi oameni dragi.

- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană deschisă spre manipulare şi compromis.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică şi emoţională este: teama de a-ţi exprima furia şi puterea personală, deoarece implicarea într-o rivalitate ar putea duce la pierderea partenerului.
- Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: tendinţa de a te devaloriza, de a-ţi amuţi opiniile şi de a recurge în mod excesiv la compromis. S-ar putea să crezi că partenerul este veşnic nemulţumit şi nu respectă contribuţia ta la buna funcţionare a relaţiei. Este greu de obţinut respectul la care visezi, deoarece, în mod automat, accepţi un compromis, sperând că astfel vei câştiga drept trofeu bunătatea partenerului. Natura mai agresivă şi impunătoare a partenerului te face să simţi neputinţă şi neajutorare şi, astfel, recurgi la strategii manipulatoare pentru a-ţi satisface nevoile.

Copilul forţat să recurgă în mod repetat la compromis devine adultul care crede că „Merit să fiu iubit, doar dacă sunt bun şi las mereu de la mine".

- Structura ta de caracter este: tendinţa de a maximiza şi exagera emoţiile, asumarea rolului de victimă şi de autosacrificiu relaţional.
- Punctele de creştere relaţională: trebuie să înveţi să-ţi exprimi direct şi clar nevoile, să-ţi respecţi puterea personală şi să-ţi dezvolţi competenţele psihologice. Să observi, validezi şi să celebrezi succesul partenerului.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este genul perfecţionist şi extrem de competitiv.

Grija şi socializarea - Eu şi Noi, în primii doisprezece ani de viaţă; dacă ai încercuit unul dintre punctele etapei de grijă şi socializare, cel mai probabil, rănile copilăriei tale au de-a face cu dificultatea de a te conecta la semeni şi cei care ar putea să-ţi devină prieteni. în etapa de mică şcolaritate, copiii încă au nevoie de îndrumare din partea părinţilor, dar şi de suficient spaţiu fizic şi psihologic pentru a dezvolta şi exersa primele relaţii de prietenie. Iar dacă acest lucru nu este posibil, copilul fie îşi neagă nevoia de prieteni

şi se însingurează, fie devine extrem de ofertant în planul relaţiilor de prietenie.

Dacă ai încercuit punctul 1:

- Rana ta psihologică şi emoţională este: teama de a fi respins de către partener şi de a fi ostracizat de către semeni.
- Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: tendinţa de a te implica în comportamente de evitare, iar când eşti rănit, să refuzi grija celorlalţi. Asta faci şi cu partenerul: îl excluzi din viaţa ta psihologică. Crezi că eşti imposibil de iubit şi stai departe de relaţii. Partenerul poate încerca să pătrundă în carapacea ta, dar nu-i permiţi şi să reuşească. Adesea, respingi tot ce vine din partea celuilalt şi preferi să-ţi trăieşti singur durerea şi suferinţa psihică. Credinţa ta de bază este: „Risc să fiu rănit, dacă mă apropii de cineva".
- Structura ta de caracter este: tendinţa de a minimiza importanţa emoţiilor şi rolul acestora în viaţa unei per soane.
- Punctele de creştere relaţională: singuraticii au de învăţat lecţia incluziunii sociale, să dezvolte relaţii de prietenie cu persoane de acelaşi sex, să descopere bucuria socializării şi importanţa exprimării emoţionale.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană deschisă spre sacrificiu şi grijă exagerată faţă de ceilalţi.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică şi emoţională este: teama de abandon sau excludere, dacă îndrăzneşti să-ţi exprimi nevoile.
- Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: tendinţa de a-i deservi pe alţii şi de a le satisface nevoile, cu preţul negării şi ignorării celor personale. Fiind copil, adesea ai trăit sentimentul abandonului în relaţia cu cei dragi, ceea ce ţi-a cauzat multă suferinţă, în relaţia de cuplu, adesea retrăieşti acest sentiment, mai ales atunci când partenerul te ţine departe de anumite părţi ale vieţii sale, ceea ce duce la o creştere a resentimentelor tale şi la episoade de depresie. Credinţa ta centrală este: „Mă vei iubi, dacă voi avea grijă de tine".

- Structura ta de caracter este: tendinţa de a maximiza şi exagera aspectele care ţin de iubire, asumarea rolului de victimă şi de autosacrificiu personal şi relaţional.
- Punctele de creştere relaţională: adulţii care s-au obişnuit cu povara autosacrificiului au de găsit curajul exprimării de sine; să înveţe să aibă grijă de propria persoană; să respecte spaţiul privat al partenerului şi să-şi asigure timp personal.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este genul însingurat.

Relaţiile romantice - ce înseamnă să fim împreună, în primii douăzeci şi... de ani; dacă ai încercuit unul dintre punctele etapei care descrie adolescenţa şi vârsta de adult tânăr, cel mai probabil, rănile tale au de-a face cu debutul relaţiilor de intimitate romantică.

în adolescenţă, cu toţii avem nevoie de un sistem relaţional în care adulţii să-şi exprime deschis şi inteligent emoţiile şi gândurile, iar comunicarea să fie un proces natural. Iar când acest fenomen nu este posibil, adolescentul devine rebel sau eternul nonconformist.

Dacă ai încercuit punctul 1:

Rana ta psihologică şi emoţională este: teama de a pierde libertatea personală şi impunerea de restricţii din partea partenerului.

- Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: tendinţa de a te revolta când primeşti instrucţiuni, de a te răzvrăti împotriva autorităţii şi de a pierde controlul asupra comportamentelor de exprimare emoţională. Teama de opresiune şi de a te conforma este activată şi menţinută de adulţii care nu ţi-au permis să încâlci nicio regulă. Ai senzaţia că nimeni nu are încredere în tine şi, în secret, îţi doreşti ca toată lumea să fie de partea ta; dar nu-i investeşti cu încredere pe cei care sunt amabili şi drăguţi cu tine. Adolescenţii rebeli devin adulţii cu următoarea credinţă relaţională: „Odată ce ai renunţat să-ţi exprimi dezacordul, ajungi să fii automat controlat".
- Structura ta de caracter este: tendinţa de a minimiza rolul şi locul emoţiilor în viaţa ta şi a celor din jur.
- Punctele de creştere relaţională: cei care se revoltă adesea au de învăţat cum îşi pot păstra sentimentul identităţii; să îşi

asume responsabilitatea faţă de ceilalţi şi să înveţe să aibă încredere - în special în partener.

- Profilul partenerului - cel mai probabil, este o persoană care se conformează extrem de uşor.

Dacă ai încercuit punctul 2:

- Rana ta psihologică şi emoţională este: teama că, dacă eşti diferit şi îţi exprimi unicitatea, rişti să pierzi iubirea partenerului.
- Mecanismul de apărare prin care ţii iubirea la distanţă este: încerci să fii ca ceilalţi, fiind extrem de agreabil şi evitând riscurile şi conflictele. Latura rebelă a partenerului tău perturbă adesea normalitatea şi stabilitatea de care ai nevoie, dar te atrage un anumit grad de libertinism şi zeflemism. Copilul conformist devine adultul care se simte responsabil să păstreze totul în regulă.
- Structura ta de caracter este: tendinţa de a maximiza şi exagera aspectele care ţin de responsabilitatea ta şi o empatie puternică faţă de ceilalţi.
- Punctele de creştere relaţională: adultul conformist are de învăţat să fie diferit de ceilalţi; să-şi asume mai multe riscuri; să- şi dezvolte propria identitate, în special în raport cu partenerul de viaţă.
- Profilul partenerului - cel mai probabil, este genul rebel şi răzvrătit.

Ei bine, dragi luptători pentru iubire, acum, după ce am parcurs şi complicata parte de analiză a poveştii personale de viaţă, este momentul să ne relaxăm puţin. înainte de a trece la a treia parte a cărţii, vă recomand să vă destindeţi implicându-vă în ceva diferit. Să vă duceţi la o tură de plimbare sau alergat; să ieşiţi la dans; să urmăriţi o comedie; să ascultaţi muzică, în timp ce vă angajaţi în treburi gospodăreşti, sau să faceţi orice credeţi că vă poate ajuta să toleraţi mai uşor avalanşa de informaţii şi descoperiri personale.

PARTEA A III-A

INTELIGENŢA RELAŢIONALĂ

Integritatea înseamnă să alegi curajul în detrimentul confortului, să alegi ceea ce este corect în detrimentul distracţiei, comodităţii sau uşurinţei şi să alegi să îţi practici valorile, nu doar să le afirmi verbal.

DR. BRENE BROWN
CAPITOLUL 6
Să ne asumăm o schimbare adevărată, reumanizând iubirea şi relaţiile de cuplu
într-o relaţie funcţională de cuplu, conexiunea dintre cei doi luptători pentru iubire nu este posibilă în lipsa capacităţii de a dărui şi primi afecţiune, apreciere şi admiraţie. Noi toţi trebuie să învăţăm să dăruim şi să îndrăznim să primim, oferindu-ne astfel permisiunea deaf fiinţe umane interconectate şi dependente relaţional. De aceea, uită-te la jumătatea ta, cu precădere in zilele cele mai agitate, şi rămâi prezent pentru o secundă. Este atât de uşor să trecem peste ceea ce contează cu adevărat. Opreşte-te, observă, creează o conexiune şi vei simţi cum iubirea revine la viaţă.

Schimbarea porneşte de la mine către tine

Cine vrea să mişte lumea trebuie mai întâi să se mişte el însuşi.

SOCRATE

Cred cu tărie în faptul că, dincolo de informaţiile descoperite de către noua ştiinţă a iubirii, dincolo de recunoaşterea faptului că povestea spune ceva despre noi şi analiza experienţelor personale, cu scopul
de a descoperi rănile copilului interior, fiecare luptător pentru iubire trebuie să-şi asume propria transformare pentru a produce o adevărată revoluţie a iubirii. Fiecare dintre noi are nevoie să-şi reumanizeze relaţia cu sine, proces despre care am scris pe larg în prima mea carte, *Copilul invizibil:*
Bunătatea şi compasiunea sunt instrumentele-cheie ale unei relaţionări sănătoase, iar manifestarea lor trebuie să se îndrepte în primul rând spre noi înşine. (...) Acum însă, a venit momentul revoluţiei noastre relaţionale - atunci când ne luăm angajamentul de a fi în fiecare zi suporterii noştri şi a ne apăra calitatea de oameni suficient de buni, luptând astfel pentru viitorul nostru şi al generaţiilor viitoare. (...) De acum, îmi permit să fiu eu însumi.

Privind cu atenţie acest angajament faţă de împăcarea cu noi înşine şi redobândirea păcii copilului interior, este esenţial să ne reamintim şi un alt angajament pe care l-am scris în 2016, în cartea *Copilul invizibil:*

Fii tu însuţi schimbarea pe care vrei să o vezi în familia ta. f

Acest al doilea angajament este valabil şi pentru luptătorul aflat pe calea dobândirii iubirii adevărate. Ştim că nu ne este de prea mare ajutor să stăm în zona noastră de confort, aşteptând ca bunătatea şi compasiunea să vină de la celălalt sau ca schimbarea să se producă din exterior către interior. Nu mai suntem copiii răniţi ai unei copilării nereuşite. Sau, mai bine zis, nu suntem doar atât. Am învăţat să ne acordăm nouă înşine permisiunea de a fi vulnerabili, fericiţi şi a lupta pentru iubire, aşa cum puţini dintre înaintaşii noştri au ştiut sau au îndrăznit să o facă.

A venit din nou momentul revoluţiei, odată cu care ne asumăm angajamentul de a transforma modul în care ne raportăm la rănile copilului interior; modul în care ne iubim partenerul şi alegem să ne exprimăm umanitatea faţă de Sine şi lumea din afară. Procesul cultivării inteligenţei relaţionale a început încă de la primele pagini ale cărţii; atunci când am conştientizat că noi toţi venim cu un bagaj relaţional de acasă şi că nimeni nu poate şi nu trebuie să trăiască în relaţii toxice, nesigure şi instabile. însă adevărata schimbare implică transpunerea în practică a ceea ce ştim deja în teorie: să alegem curajul în locul confortului; să alegem ceea ce este corect şi sănătos în loc de ceea ce este comod şi obişnuit; şi să fim conştienţi de valorile noastre umane, atunci când ne este cel mai greu în relaţiile cu partenerul şi copiii din vieţile noastre. în ultimul capitol al cărtji şi al călătoriei de la tribul novicilor către cel al maeştrilor, vă propun să luaţi cunoştinţă de existenţa unor instrumente practice de revoluţionare a felului în care iubim şi ne lăsăm a fi iubiţi. Parcurgerea primelor două părţi ale cărţii este necesară pentru a şti de ce facem ceea ce facem; dar nu putem ajunge la iubirea matură şi la siguranţa relaţională fără a face, de asemenea, ceea ce sperăm că ne poate fi de folos. Instrumentele

propuse fac parte din această nouă ştiinţă a relaţiilor de iubire. Acestea nu sunt simple invenţii şi formule teoretice; toate au la bază o serie de dovezi ştiinţifice şi validări practice realizate pe eşantioane de populaţie din ţara noastră. în acelaşi timp, ele au fost testate atât personal, cât şi profesional, precum şi de alte câteva zeci de psihoterapeuţi relaţionali din România, care fac parte din Asociaţia Multicultural de Psihologie şi Psihoterapie. Cele mai multe dintre instrumentele propuse urmează principiul schimbării treptate. Nu sunt genul de secrete scoase din joben şi aplicabile oricând şi în orice situaţie; mai degrabă, sunt sugestii şi recomandări terapeutice despre care ştiinţa ne-a arătat că pot ajuta cuplurile în procesul de redobândire a siguranţei relaţionale, cu singura condiţie ca schimbarea să pornească din interior spre exterior. De asemenea, experienţa terapeutică îmi arată că, într-o astfel de abordare umană, rezultatele nu apar imediat. Procesul necesită timp şi implică multă răbdare şi înţelepciune din partea luptătorilor pentru iubire. însă efectele sunt de durată şi facilitează accesul la mult-visata iubire matură.

Unde ne aflăm în procesul de schimbare?

Respectul reciproc este crucial într-o relaţie. „Am încredere că vei acţiona mereu spre binele meu. Ai încredere că voi acţiona mereu spre binele tău. "

în călătoria spre ieşirea din inconştienţă şi asumarea unei vieţi relaţionale trăite din plin, am parcurs până acum trei dintre cele patru destinaţii: am descoperit faptul că nu ne-am născut cu „defecţiuni" la nivelul capacităţii noastre de conectare; am căutat să conştientizăm şi să ne asumăm propriile dificultăţi de conectare şi să ne asumăm încetul cu încetul angajamentul pentru schimbare; am făcut o călătorie psihologică în timp pentru a scana rănile psihologice şi arsurile emoţionale ale copilului interior. Iar acum, suntem în plină revoluţie de reumanizare a modului în care ne raportăm la sine şi la jumătatea noastră din cuplu. Dacă ar fi să mă gândesc la o mantră a luptătorului pentru iubire, nu îmi pot imagina una mai potrivită decât cea descrisă în cartea mea, *Copilul invizibil: „Mă iubesc şi mă accept aşa cum sunt!".* Dar, în

mod cert, atunci când vine vorba despre tfputerearelaţiilor, ne-ar prinde bine o ajustare sau cel puţin o completare. Astfel, noua mantră de încurajare şi încredere în procesul de schimbare ar putea suna în felul următor:
Mă iubesc şi mă accept aşa cum sunt. îmi permit să fac tot ce pot pentru persoana iubită şi îi permit şi jumătăţii mele să facă tot ce poate pentru mine!
Această mantră este semnificativă în special pentru sufletele rănite ale luptătorilor, care de mici au învăţat că menirea lor este să ofere şi nu au niciun drept să primească. Am întâlnit nenumărate astfel de poveşti personale în cabinetul meu de psihoterapie şi îndrăznesc a spune că, din această perspectivă, rata persoanelor care se autosabotează şi aleg calea unei subjugări emoţionale este mult mai mare decât a oamenilor cu îndreptăţire şi narcisism nesănătos - despre care vorbim tot mai des în ultima vreme. Mulţi dintre laici sau chiar unii experţi în psihologie s-au obişnuit să folosească cu maximă dezinvoltură etichete de genul: narcisic, egoist, bipolar, vampir energetic etc., pentru a-şi exprima dispreţul faţă de semeni. Eu consider că este o expresie a lipsei de umanitate şi o umbră a perfecţionismului să ne imaginăm că putem lipi aceste timbre psihologice pe sufletele oamenilor din jur. Sincer vorbind, câţi dintre noi simt compasiune şi empatie faţă de o persoană etichetată drept narcisică?
Adevărata schimbare înseamnă să vedem durerea şi nevoia din spatele unei acţiuni, să facem diferenţa dintre persoană şi comportament, să vedem ce are de învăţat un partener de la celălalt şi să căutăm a transmite cât mai multă siguranţă de sine, faţă de partener şi de conexiunea dintre noi, pentru ca relaţia să fie în majoritatea timpului un rai sigur, şi nu un teren de bătălie.
Dificultatea de a primi iubire ne este indusă de mediul în care creştem, dar în timp, aceasta se transformă într-o barieră autoimpusă faţă de care suntem extrem de loiali, în mod inevitabil, în copilărie, anumite aspecte ale sinelui nostru sunt susţinute şi încurajate de către adulţii din jur, în timp ce altele sunt respinse. Şi, având în vedere că intenţia noastră vitală este aceea de a

supravieţui, ajungem să renunţăm la părţi din noi, la nevoi şi drepturi psihologice, ca strategii de a rămâne în viaţă. Iar pentru că, din perspectiva nevoii de apartenenţă, abandonul şi respingerea sunt cele mai dureroase experienţe, ajungem să ne ciuntim mai degrabă sufletele, decât să rămânem în afara sistemului relaţional. Şi, încetul cu încetul, uităm că în momentul naşterii noi am fost un întreg şi suntem convinşi că cel care suntem astăzi este varianta noastră reală. însă aceasta este o poveste despre sine incompletă şi nocivă. Deoarece nu putem accepta aprecierea, afecţiunea şi admiraţia pentru părţi din noi pe care nu le recunoaştem. Ceilalţi pot să vadă foarte uşor aceste aspecte ale sinelui nostru, deoarece le recunosc şi la propria lor persoană. Dar, din cauza experienţelor noastre timpurii, când am pierdut conexiunea cu partea noastră demnă de iubire şi apreciere, ne este dificil să răspundem pozitiv şi asumat când partenerul ne com-plimentează.
Zâmbesc şi acum la gândul că adesea o întrebam pe Larisa, după câte un „Te iubesc!" - „De ce?". Iar atunci când îmi spunea că sunt minunat, începeam să mă fâstâcesc şi să găsesc cât mai repede un subiect prin care să transfer atenţia în altă direcţie. Dacă nu ne cunoaştem povestea de viaţă şi nu exersăm starea de prezenţă conştientă, nici măcar nu recunoaştem efectul autorespin-gerii, şi, orbiţi de setea de iubire, cerşim ceva ce am putea primi cu demnitate şi respect. Nemaivorbind de faptul că este extrem de frustrant şi pentru partener să-i fie respinse, ridiculizate sau chestionate cadourile sufleteşti şi emoţionale. Mai mult decât atât, celălalt, în funcţie de rănile copilăriei sale, poate începe să-şi pună la îndoială capacitatea de a avea o influenţă pozitivă asupra partenerului şi asupra relaţiei. Ceea ce este extrem de trist pentru ambele jumătăţi. Cu timpul, mi-a devenit tot mai clar că acesta a fost tiparul părinţilor mei - atât mama, cât şi tata aveau convingerea fermă că nu sunt buni -, credinţă despre care, acum, cu mintea mea de terapeut, ştiu că poate distruge atât pofta noastră de viaţă, cât şi vitalitatea celuilalt, a relaţiei şi, din păcate, a copiilor. Şi, astfel, povestea devine cu adevărat tragică.

Acest gen de tragedii sufleteşti se pot transforma uşor în dependenţe de nefericire sau obiceiuri autodistructive -de la adicţii la infidelităţi, divorţuri, abuzuri, crime şi alte forme de disfuncţionalitate. O persoană cu o imagine de sine incompletă sau negativă ajunge foarte uşor în iadul relaţiilor şi îi este de neimaginat să primească un feedback pozitiv sau un ajutor real. Pe scurt, pentru acei luptători care au capacitatea de a primi iubire rănită, este important să ne reamintim că, pentru a ne iubi şi accepta aşa cum suntem, avem nevoie să cerem şi să acceptăm ajutorul şi sprijinul partenerului de viaţă, dar şi al altor câtorva persoane apropiate. Cu toţii avem nevoie de o mână de oameni la care să căutăm un adăpost psihologic pentru momentele în care ne confruntăm cu o criză sau alegem să analizăm rănile copilăriei noastre. Ideea de bază este următoarea: *Dependenţa relaţională durează de la naştere şi până la moarte. Noi avem nevoie de ceilalţi, aşa cum şi ceilalţi au nevoie de noi. Fără nicio excepţie umană.* Dacă cineva îşi imaginează că nu are nevoie de nimeni, aceasta este o expresie a unei dureri sufleteşti mai mari decât am crede şi o manifestare a unei vieţi inconştiente. Autosuficienţa, însingurarea şi independenţa extremă sunt dovezi ale dependenţei de nefericire **şi în niciun caz manifestări de curaj, maturitate psihologică şi integritate personală.**

Jocurile ataşamentului şi inteligenţa relaţională

Ce e *iubirea? Nevoia de a ieşi din tine însuţi.* CHARLES BAUDELAIRE

Ceea ce nu cunoşteam în copilărie, dar ştiu acum foarte bine, este că reacţiile noastre inconştiente bazate pe rănile copilului interior trebuie transformate în acţiuni conştiente în relaţia de cuplu. îmi amintesc adesea de uimirea pe care o experimentam, atunci când ai mei se certau, iar eu mă întrebam cum este posibil să fie atât de copilă-roşi? Pe atunci, habar nu aveam de nevoia de ataşament, de memoria implicită, de traumele de relaţionare şi de tiparele de conexiune pe care le repetăm la nesfârşit, până ajungem să le conştientizăm. Frank Dattilio, profesor de psihiatrie la UCLA şi membru de onoare în cadrul Asociaţiei Multiculturale de Psihologie şi Psihoterapie, mi-a repetat de mai multe ori un lucru extrem de

înţelept: *„în calitatea noastră de terapeuţi ai relaţiei de cuplu, responsabilitatea este să-i ajutăm pe cei doi să fie nebuni pe rând"*. Atunci când amintesc de această axiomă, care încapsulează multă înţelepciune, la conferinţele despre relaţiile interpersonale, majoritatea participanţilor încep să râdă - şi evident că nu este chiar râsul lor, ci o urmă a sentimentului de vinovăţie sau a unui moment de conştientizare. în calitate de mediator al conflictelor dintre părinţii mei, eram convins că unul este bun şi celălalt este rău. Că unul este victima şi celălalt agresorul. Ca în gândirea clinică de tip liniar sau în tipul de relaţie cauză-efect -colegii psihologi şi psihoterapeuţi care citesc acum aceste rânduri sigur ştiu despre ce vorbesc. O mare schimbare de viziune specifică psihoterapeuţilor de origine siste- mică este aceea că ne străduim să vedem comportamentul oamenilor în context şi sistemul relaţional din care fac parte. Fără să împărţim relaţia în jumătatea ei bună şi jumătatea ei rea - această perspectivă este nu doar lipsită de umanitate, dar şi complet inutilă. Mai degrabă este util să recunoaştem şi să acceptăm că fiecare dintre noi are părţi bune şi părţi rele. în literatura de specialitate există şi o formulă amuzantă, care sună în felul următor: *„Eu nu sunt OK, tu nu eşti OK şi asta este OK!"*

Revenind la obiceiul nostru de a-i considera pe ceilalţi răi şi nepotriviţi, nu facem altceva decât să cădem în aceeaşi spirală pe care am trăit-o şi în copilărie, cu alte cuvinte, să perpetuăm un joc al ataşamentului mai puţin sănătos sau benefic pentru noi. Profesorul Dattilio, atunci când încerca să-mi transmită din înţelepciunea lui, îmi spunea mai exact: *„Gâspâr, ajută-i pe cei doi parteneri să fie copii pe rând"*. Ai mei părinţi erau atât de frustraţi din cauza lipsei de atenţie şi siguranţă relaţională, încât se atrăgeau unul pe altul în jocurile ataşamentului. Desigur că majoritatea dintre noi, cei care trăim în cupluri reale, cădem uneori în această capcană şi ne comportăm ca nişte veritabile dezastre relaţionale, însă ţine de inteligenţa noastră relaţională să recunoaştem intrările în regresie, să le conştientizăm şi să facem

ceva, astfel încât cel puţin unul dintre cei doi parteneri să rămână adultul responsabil şi iubitor.
Studiile de specialitate şi dovezile ştiinţifice ne arată că soluţia constă în a recunoaşte tiparul nostru de relaţionare; a analiza şi a ne asuma rănile copilului interior (implicit al modului în care ne sabotăm inconştient relaţiile) şi a începe să observăm în partenerul de cuplu părţile pozitive pe care le respingem la noi înşine. Mai mult decât atât, să începem a iubi părţile pozitive ale partenerului. Iar în acest caz, a iubi înseamnă a recunoaşte şi evidenţia latura sănătoasă, chiar dacă aceasta ne irită sau ne deranjează uneori.
Pentru a schimba jocurile ataşamentului şi a ne cultiva inteligenţa relaţională, avem nevoie să învăţăm să comunicăm ca nişte adulţi sau, mai bine zis, ca luptătorii înţelepţi, cei care intenţionat aleg iubirea, şi nu puterea. Unul dintre cele mai puternice instrumente psihologice ale luptătorului pentru iubire este dialogul conştient - sau intenţionat ori vindecător, aşa cum este cunoscut în literatura imago. Aceasta este o formă de comunicare extrem de diferită faţă de obiceiurile de dialog ale celor mai mulţi dintre noi. înseamnă a da dovadă de respect faţă de sine, a ne asuma curajul de a fi vulnerabili şi a ne exprima nevoia sau dificultatea, fără a ne simţi ruşinaţi de ceea ce facem, fără a critica sau a intra în defensivă. Evident că, dacă noi vom repeta vechile jocuri de ataşament sau relaţionare, ne va fi aproape imposibil să obţinem ceea ce sufletul nostru îşi doreşte cu adevărat - o relaţie în care să fim văzuţi, auziţi şi simţiţi.
Dacă însă alegem calea curajului şi ne permitem a exersa acest nou mod de comunicare, şansa noastră de vindecare este dublată de posibilitatea ca în sfârşit partenerul să audă ceea ce avem să-i comunicăm. Toată această pregătire prealabilă este esenţială pentru mintea noastră, deoarece putem evita momentele de „nebunie", reacţiile exagerate şi escaladarea certurilor. Ştiu din proprie experienţă că nu este deloc comod să comunicăm conştient - să ne arătăm latura vulnerabilă în prezenţa partenerului. Dar, experienţa de psiholog clinician şi psihoterapeut

îmi confirmă faptul că nu putem accede la iubirea adevărată, dacă pozăm în portretul psihologic al perfecţiunii, dacă devenim defensivi sau dispreţuitori. Ceea ce au învăţat luptătorii pentru iubire este să îşi accepte copilul interior, cu toate rănile lui; să-l facă vizibil prin iniţierea unor forme de dialog în care vorbesc asumat despre fricile lor, despre îngrijorările lor şi despre nevoia de susţinere din partea partenerului.
Desigur că, în calitate de partener, încerc să exersez dialogul conştient şi acasă, iar, din fericire, Larisa este genul de parteneră care nu fuge de astfel de „exerciţii şi experimente". Aşa s-a întâmplat şi într-una din serile care păreau să fie un eşec garantat. Eram după o perioadă destul de stre-santă în care ne-am construit un nou cuib pentru familie, iar bateriile noastre psihologice erau atât de golite
încât fereastra de toleranţă părea să se îngusteze din ce în ce mai mult. Amândoi suntem genul de oameni perfecţionişti, care au învăţat de acasă că nu trebuie să se mulţumească cu puţin şi că mereu este loc de mai bine. Astfel, în acelaşi timp în care ne-am trezit că o sumă mare de bani fusese cheltuită pe renovare, am decis, de comun acord, să începem şi un proces serios de a economisi pentru viitor. Idee bună dintr-o perspectivă raţională, dar destul de complicată pentru copilul din mine, care a crescut într-o familie în care banii se numărau de la o zi la alta şi mereu erau insuficienţi.
După o zi plină de şedinţe de terapie, ajung acasă exact când jumătatea mea mai bună era în bucătărie, grăbită să pregătească cina pentru noi toţi. O imagine ideală a familiei, în care fiecare adult se străduieşte să contribuie cât mai serios la starea de bine a tuturor. Doar că, înainte de a intra în apartament, pe casa scărilor, mi-am dat seama că îmi este prea greu să mai caut cheia şi am preferat varianta confortabilă de a suna la uşă. Uşor nesigur, pentru că de obicei nu fac asta, având mereu cheia pregătită, am aşteptat să vină cineva să-mi deschidă uşa, însă, în zadar. După cel mult şaizeci de secunde, care mie mi s-au părut o veşnicie, am căutat cu greu cheia, am descuiat uşa şi, curios fiind, am intrat

grăbit să văd cine este în casă. Răzvan era în living concentrat pe un joc, iar Larisa, preocupată de cină. După ce m-am victimizat puţin şi le-am reproşat cu o voalată afectare, dar plin de iubire, amândurora că nu mi-au deschis, reacţia lor a fost aparent pasivă, ei părând să ia lucrurile ca atare. Ceva de genul „Ne pare rău, se mai întâmplă!" Uşor frustrat şi nemulţumit că nu m-am făcut înţeles, am ales să o ajut pe Larisa la bucătărie, spălând vasele. Activitate care nu-mi place, dar nici nu-mi displace. Iar în timp ce aproape automat luam fiecare vas la spălat bucată cu bucată, îmi auzeam mintea care-mi spunea că ceva nu este chiar OK. Că nu sunt respectat, că Larisa şi Răzvan nu mă iubesc. Iar eu fac ceva ce nu am văzut niciodată la tatăl meu. El venea acasă şi, în cel mai fericit caz, ne lăsa în linişte, nici vorbă să o ajute pe mama în bucătărie. Aici, din fericire, înţelepciunea m-a ajutat şi mi-am reamintit că eu nu vreau să fiu un partener aşa cum a fost tata, că viziunea mea despre ce înseamnă o relaţie de cuplu este diferită.

Şi aparent am reuşit să mă şi liniştesc, până în momentul în care copilul din mine a adus în discuţie subiectul bani. I-am adresat Larisei o întrebare, ea mi-a adresat la rândul ei o altă întrebare şi am început să intrăm amândoi în defensivă - iar dialogul s-a încheiat printr-o replică din partea mea, de genul: *„Banii reprezintă un subiect dificil pentru mine şi vreau să vorbim despre asta!"* Desigur, rostită pe un ton apăsat şi iritat. A urmat cina, timp în care nici eu şi nici partenera mea nu am fost cu adevărat conectaţi şi apoi a venit momentul de după, care avea să reprezinte discuţia anticipată.

Eram aşezaţi fiecare pe câte un scaun în jurul mesei din bucătărie, eu aşteptam să zică ea ceva, ea aştepta să încep eu dialogul. Ne am intersectat privirile preţ de două secunde, de vreo două sau trei ori. Timp în care terapeutul din mine îmi spunea: „Este momentul să începi, să deschizi dialogul!". Dar copilul interior aparent pusese stăpânire asupra mea şi, fiind într-o stare de revoltă şi îmbufnare, refuzam să ascult vocea terapeutului. După câteva schimburi de replici în capul meu, îmi adun curajul, respir

abdominal, mă ridic de pe scaun, mă aşez pe cel de lângă Larisa şi, întorcând scaunul spre ea, o întreb: „Eşti OK, putem să vorbim acum?". Ea îmi răspunde afirmativ, timp în care se pregăteşte să-şi toarne apă în pahar. Alt moment de uşoară frustrare din partea mea, manifestat prin verbalizarea faptului că am nevoie de atenţia ei completă. După care, pe o voce tremurândă şi definită de vulnerabilitate şi nesiguranţă, încep a-i vorbi despre relaţia mea cu banii; despre faptul că mereu au reprezentat o presiune pentru mine şi familia mea, despre faptul că mereu eram nevoiţi să ne împrumutăm şi că adesea, eu eram responsabilizat cu această sarcină. A existat o perioadă în preadolescenţă şi adolescenţă, în care am fost delegat să fiu cel care îşi asuma rolul „cerşetorului" - cel care mergea la rude, vecini sau bunici să ceară bani cu împrumut. Mai dificile decât orice altceva erau doar momentele în care primeam câte un refuz şi mă întorceam fără bani acasă. La verbalizarea acestor cuvinte, am izbucnit în lacrimi şi am retrăit toată durerea copilul care se întoarce la mama sa fără bani. Ceva similar am trăit şi în momentul de dispută dintre mine şi Larisa, o furtună de ruşine se abătuse asupra mea, care mă catapultase direct în copilărie. Din fericire, Larisa şi-a activat imediat empatia faţă de copilul invizibil de pe scaunul din faţa ei, m-a luat în braţe şi, fără să scoată nicio vorbă, m-a strâns tare la piept. Liniştit de gestul ei de umanitate, mi-am dat seama că niciodată nu vorbisem despre acea parte a copilăriei mele. în şedinţele cu Laura, terapeuta mea de orientare jungiană, am dezbătut dificultatea mea de a cere, dar niciodată nu atinsesem rana copilului reîntors acasă şi fără bani.

r

Evident că, dacă nu ne-am fi implicat amândoi în acel dialog conştient, situaţia ar fi putut escalada foarte mult. Ne-am fi blocat cel mai probabil în armurile psihologice ale intrării în defensivă. Eu m-aş fi supărat şi, în mod cert, aş fi intrat în carapacea mea de ţestoasă, reluând în minte din nou şi din nou povestea copilului care nu este iubit, nu este înţeles, şi care devine drama bărbatului nerespectat. Acest tipar l-am văzut la tata de nenumărate ori şi la

mulţi alţi adulţi din copilăria mea; drept urmare, avea să devină şi strategia mea de a lupta pentru putere. Doar că o astfel de strategie înseamnă a repune în scenă drama copilăriei şi a ne dori un final diferit, unul fericit. Şi ani la rând am aşteptat acel final, până mi-am dat seama că acel ceva care mă poate scoate din carapace este latura mea adultă, Şinele meu înţelept, care este dintotdeauna acolo, doar că umbrit de durerile mele sufleteşti.
Acesta a fost un exemplu de dialog conştient imperfect, unul diferit de modelul reprezentat în cărţile de specialitate şi al cărui tipar am să-l descriu în cele ce urmează. Acest tip de dialog este un instrument prin care terapeuţii imago facilitează conectarea dintre doi parteneri. Vreau să subliniez încă de acum faptul că instrumentul nu-mi aparţine, dar i-am descoperit puterea atât ca bărbat, cât şi ca terapeut, în urma cursurilor susţinute de Harville Hendrix, Helen
LaKelly Hunt şi Rebecca Sears - formator delegat din partea Institutului Relaţional Imago, SUA, să instruiască primii terapeuţi imttgo din România.
Acest model de comunicare inteligentă sau conştientă presupune parcurgerea a trei părţi-cheie: oglindirea, validarea şi empatia. Pentru a înţelege mai bine procesul dialogului, prefer să vă descriu fiecare componentă în parte, însă veţi vedea că în practică s-ar putea ca separarea să nu fie chiar „ca la carte". Cred că nici nu este necesară. Mult mai important este să ne activăm curiozitatea faţă de mesajul transmis de partener, să renunţăm preţ de câteva clipe la contraargumentele pe care le fabrică mintea noastră şi doar să **auzim, vedem şi simţim** durerea celuilalt; suferinţa copilului invizibil; şi să îndrăznim a răspunde cu blândeţe, compasiune - altfel spus, cu umanitate.
Harville şi ceilalţi specialişti în teoria imago recomandă ca dialogul să fie planificat, anunţat exact aşa cum facem înaintea unei şedinţe importante de la locul de muncă. Stabilirea momentului este esenţială pentru a evita alţi distractori - chiar dacă nu simţim că este o alegere absolut naturală. Cei mai mulţi dintre noi ne-am obişnuit să comunicăm inconştient sub impulsul emoţiilor. Mai ales

a celor cu valenţă negativă - aşa cum sunt furia, frica, frustrarea. însă maeştrii relaţionali şi adevăraţii luptători pentru iubire ştiu că relaţiile şi subiectele dificile nu pot fi lăsate la voia întâmplării - acestea necesită atenţia noastră conştientă şi asumată.
înainte de a începe dialogul, mai ales dacă ştim sau intuim că va fi un subiect dificil, ajută să respirăm conştient de câteva ori, să ne reamintim de „locul sigur" (mai ţineţi minte, sper, că în cazul meu acesta este bucătăria de vară a bunicilor) şi să permitem ca limbajul corpului să-i transmită partenerului că suntem deschişi şi receptivi cu privire la mesajul pe care are să ni-l comunice. Este foarte important să ne reamintim şi în acest caz ce înseamnă a fi ***mindful*** - să fim prezenţi într-o manieră specială prin care suntem conştienţi de tot ceea ce simţim şi gândim; de asemenea, suntem deschişi şi faţă de trăirile partenerului, fără a ne activa critica sau judecata de valoare. Intenţia este să descoperim povestea pe care şi-o spune partenerul despre situaţia din prezent, care în procentaj de 90% are de-a face cu ceva din trecut; cu arsurile emoţionale şi traumele dobândite acolo şi atunci. Iar pentru a auzi cu adevărat povestea, este important să ne ancorăm în momentul de *aici şi acum* şi să facem puţină linişte în propria minte, în cele mai multe situaţii, când îi îndrum pe clienţii care vin la mine în terapie cu privire la etapele dialogului conştient, stabilirea momentului şi urmarea paşilor le activează senzaţia de artificial şi nenatural. Iar responsabilitatea mea este să le introduc în poveste şi faptul că noi, fiinţele umane, ne simţim în siguranţă atunci când există structură şi un oarecare nivel de predictibilitate. Iar asumarea rolurilor de emiţător şi receptor este importantă tocmai pentru a evita capcana dialogului inconştient, care în realitate este un dublu monolog. Luptătorii pentru iubire îşi oferă permisiunea de a face lucrurile diferit, sunt curioşi cum se poate purta un altfel de dialog şi, chiar dacă la început nu sunt extaziaţi de nevoia de structură, după o vreme îi descoperă sensul şi importanţa. Dacă ne gândim puţin şi la rănile ataşamentului, atunci ne va fi mult mai uşor să acceptăm că încrederea relaţională poate fi redobândită prin umanitate, consecvenţă şi repetiţie. Jocul vechi al ataşamentului

trebuie să înceteze, iar noi, călăuziţi de curaj, să ne permitem o conexiune bazată pe compasiune. Structura dialogului conştient îmi reaminteşte mereu de ceea ce aud de la partenerii de cuplu: *Găspâr, reuşeşti să ne ajuţi să nu intrăm pe vechiul tipar al ciclului distructiv şi al negativităţii.* A urma paşii recomandaţi de Harville Hendrix este ca şi cum am comunica avându-l în minte pe cel mai de succes terapeut de cuplu din lume. Sunt de părere că acest dialog conştient este mai dificil pentru aceia dintre noi care nu au dezvoltate abilităţile de autoreglare emoţională (capacitatea umană de a identifica, recunoaşte, eticheta şi verbaliza o emoţie) şi care s-au obişnuit cu un nivel redus de inteligenţă relaţională. Dar lucrurile nu trebuie să continue aşa, acum avem un instrument de comunicare despre care studiile clinice ne arată că este nu doar eficient, ci şi cu impact asupra tuturor relaţiilor în care suntem implicaţi.

Când un luptător pentru iubire îşi propune să exerseze pentru prima dată această formă de comunicare şi rezolvare a conflictelor, s-ar putea să întâlnească refuzul, îndoiala sau neîncrederea - trăiri fireşti; dar asta nu înseamnă că nu suntem pe drumul cel bun; este vorba doar despre faptul că am luat-o pe un drum nou şi necunoscut încă. Dialogul ne oferă şansa de a practica o serie de abilităţi definitorii pentru inteligenţa relaţională - făcând apel atât la emisfera dreaptă, cât şi la emisfera stângă a creierului nostru. Având astfel implicate atât mintea, cât şi inima. Iar pe măsură ce ne oferim libertatea de a practica ceea ce maeştrii relaţionali ştiu deja, vom observa cum, în timp, devenim tot mai puţin reactivi, lăsând loc empatiei şi umanităţii. Făcând astfel ca dialogul conştient să devină parte componentă din viaţa noastră, din relaţia noastră şi din moştenirea psihologică pe care o transmitem generaţiilor viitoare.

Ei bine, după ce am stabilit de comun acord cine vorbeşte şi cine ascultă, mai avem de urmat câteva reguli de comunicare inteligentă. Emiţătorul sau cel care vorbeşte începe cu un mesaj pozitiv, o apreciere sau un compliment - parte esenţială pentru a ne linişti creierul emoţional şi mecanismele automate de apărare.

După care, îşi asumă responsabilitatea să înceapă fiecare enunţ cu „Eu" - cred, simt, gândesc etc. Fără a cădea în capcana de a-l ataca pe celălalt prin obişnuitele mesaje de genul - „Tu"- niciodată, mereu etc. Aici ne vom întâlni cu a doua porţie de vulnerabilitate, deoarece nu avem exerciţiul exprimării directe şi asumate - mai degrabă, suntem familiarizaţi cu critica, dispreţul, împietrirea sau intrarea în defensivă, însă ştim deja că vulnerabilitatea este locul în care se naşte iubirea. Noi cultivăm iubirea atunci când permitem ca latura cea mai vulnerabilă şi, în acelaşi timp, puternică a sinelui nostru, să fie văzută şi cunoscută. Astfel, noi ne vom implica într-un comportament riscant şi extrem de curajos, în acelaşi timp; iar ceea ce ne poate ajuta este încrederea în proces şi în faptul că merităm să fim văzuţi, auziţi şi simţiţi.
Dacă intenţionăm în prealabil să exersăm acest tip de comunicare, este o idee înţeleaptă să începem cu câteva subiecte mai uşoare şi generatoare ale unui sentiment de succes. Adesea, le spun cuplurilor să înceapă prin a vorbi despre care au fost experienţele lor din ziua respectivă; despre ce emoţii au trăit în timpul unei şedinţe sau activităţi anume; despre planurile pe care le au cu privire la viitorul apropiat etc.
Oglindirea - *sunt aici şi te aud*
Cel care ascultă, numit şi receptor, are responsabilitatea de a face puţin spaţiu în lumej^sa interioară mesajului verbal şi nonverbal transmis de către partener. Sarcină deloc uşoară pentru acei luptători novici care sunt obişnuiţi să aibă mereu garda ridicată şi să fie în defensivă. Mai mult decât atât, lor le revine şi responsabilitatea de a oglindi ceea ce au auzit, folosind aceleaşi cuvinte şi fără a broda pe marginea poveştii auzite. Oglindirea nu implică analiză de text, de conţinut sau corecţii gramaticale - este o formă inteligentă de a-i transmite partenerului că-l ascultăm pe bune, că suntem prezenţi cu mintea, trupul şi inima. Tot Harville ne recomandă ca partenerul aflat în rolul ascultătorului să înceapă oglindirea cu un enunţ de genul: „Dacă am înţeles corect..." şi apoi, urmează reflecţia asupra celor auzite. Vă invit din nou să nu vă temeţi prea mult de aceste enunţuri de comunicare, ele nu sunt nocive sau periculoase, sunt doar diferite de felul în care ne-am

obişnuit până în prezent. Oglindirea este urmată de o altă întrebare adresată de către receptor: „Mai este ceva? Ce ai vrea să-mi mai spui?". Iar dacă mesagerul mai are ceva de comunicat, receptorul va utiliza din nou oglindirea, până când cel care comunică a transmis mesajul. Aceste întrebări de verificare - „Dacă mai este ceva de transmis?" - sunt importante, deoarece îl ajută pe partener să-şi completeze ideea şi mesajul, fără a fi întrerupt, distras sau direcţionat spre altceva. Esenţial este să rămânem la subiectul discuţiei, să nu divagăm prin a deschide infinite paranteze şi a ne îndepărta de intenţia iniţială.

Validarea - *sunt aici, te aud şi te văd*

Validarea este partea care, mie personal, îmi place cel mai mult, atunci când sunt în rolul emiţătorului. Este partea din procesul de comunicare conştientă prin care-i transmitem partenerului că ceea ce ne comunică are sens pentru noi. Cu alte cuvinte, auzim povestea celuilalt, îl vedem (nu mai este invizibil) şi îi validăm experienţa trăită, fără a mai fi nevoit să se confrunte cu minimizarea, maximizarea sau indiferenţa, care veneau din partea altora. Validarea nu ne obligă să fim de acord cu celălalt - partea inteligentă este reprezentată de faptul că învăţăm să acceptăm diferenţele într- o manieră umană şi înţeleaptă; fiecare are dreptatea sa, ceea ce nu înseamnă că unul este mai bun sau mai rău decât celălalt. înseamnă doar că transformăm dialogul şi, implicit, relaţia într-un cuib sigur, în care îşi găsesc locul ambii parteneri.

Deci, validarea nu înseamnă a aproba perspectiva celuilalt şi a renunţa la a noastră; înseamnă doar că alegem încă o dată să luptăm pentru iubire, şi nu pentru putere. Este o senzaţie cu totul specială să simţi că ceea ce spui are sens în mintea şi inima celui care te ascultă. Iar când manifestăm oglindirea plus validarea, asigurăm condiţiile psihologice necesare pentru ca jumătatea noastră de cuplu să-şi exploreze într-o mai mare profunzime gândurile şi emoţiile, fără să fie nevoită a se justifica, apăra sau retrage. Iar cadoul suprem constă în faptul că încrederea şi conectarea relaţională dintre cei doi luptători ajung să se

intensifice şi, astfel, se produce miracolul vindecării. Energia psihologică nu se va mai scurge prin urmele lăsate de cuvintele acide, sau de atac, sau evitare; aceasta se va duce direct la baza durerii şi suferinţei.

Şi de această dată, receptorul are de utilizat un enunţ-cheie: *înţeleg ceea ce spui; Ceea ce am auzit de la tine are sens; Acum pot să înţeleg sensul a ceea ce-mi spui.* Partea inteligentă din aceste replici constă în descoperirea logicii din spatele poveştii şi, astfel, evităm capcana unui dialog bogat în conflicte şi reproşuri. Adesea, certurile din viaţa unui cuplu escaladează pentru că niciunul dintre parteneri nu se simte în siguranţă - nu este auzit şi văzut; iar comportamentele noastre de exagerare sau minimizare a emoţiilor sunt manifestările
care ne-au ajutat în copilărie să supravieţuim. însă, în mod cert, acum reprezintă obstacole în calea iubirii adevărate.

Marea provocare a partenerului care ascultă şi este responsabil să transmită validarea constă în a putea să renunţe la dorinţa de control şi putere sau, invers, la compulsia de a agrea cu mesajul emiţătorului. Contează nu să-i arătăm celuilalt că greşeşte, ci să-i descoperim logica din spatele poveştii pe care şi-a construit-o. Esenţial este ca emiţătorul să nu se simtă lipsit de logică sau bătut în cap, ci, din contra, să-i transmitem că punându-ne în pielea celuilalt, realitatea sa subiectivă capătă sens.

Empatia - *te aud, te vad, te simt*

în variantele abordării psihoterapeutice, adesea ajungem la concluzia că ne eliberăm de suferinţa noastră sufletească atunci când cineva ne aude, vede şi simte, fără să exagereze sau să minimizeze drama noastră. Dr. Brown, în teoriile sale cu privire la vulnerabilitate şi ruşine, confirmă faptul că cel mai bun antidot pentru durerea emoţională este empatia. Atunci când ne trezim în plină furtună psihologică sau atunci când suferinţa ne învăluie, oglindirea, validarea şi empatia sunt ceea ce avem nevoie pentru a vindeca rana sufletească sau a evita cronicizarea acesteia.

Când mă refer la a empatiza cu suferinţa noastră sau a celor dragi, vă invit să vă imaginaţi un proces interpersonal prin care

recunoaştem încărcătura emoţională ce însoţeşte coerenţa unei poveşti de viaţă. Empatia solicită ca receptorul să fie dispus să se implice într-o dublă acţiune: (1) să recunoaştem emoţiile partenerului; (2) sa ne permitem a simţi şi noi aceste emoţii, fără a le exagera sau evita. Asta înseamnă a-l simţi pe cel din faţa noastră. Nu putem simţi, dacă rămânem raţionali, dacă fugim de vulnerabilitate sau dacă ne-am blocat inteligenţa emoţională. Prima parte a validării presupune să ne folosim emisfera stângă, dar adevăratul curaj al luptătorilor pentru iubire devine vizibil abia atunci când ne folosim şi emisfera dreaptă. Atunci când efectiv suntem acordaţi la persoana partenerului. Acestea sunt, din punctul meu de vedere, adevăratele minuni umane, care oglindesc #puterearelaţiilor şi determină transformări profunde la nivelul tiparului de ataşament şi al structurii creierului uman. Astfel de experienţe nu vor fi foarte multe sau, cel puţin, nu la fel de intense; dar ele sunt valoroase şi pentru că transcend graniţele interpersonale şi favorizează o contopire la unison a două minţi şi două suflete umane. Tot dr. Hendrix spune că, atunci când suntem angajaţi într-un dialog conştient, ajungem să înţelegem cu adevărat mintea partenerului şi, cel puţin pentru o fracţiune de secundă, să vedem lumea prin ochii celuilalt.
Empatia trăită poate fi exprimată în cuvinte prin următoarele enunţuri: *„îmi imaginez că simţi..."; „îmipot imagina că ceea ce ai trăit atunci este.„Pot să simt că acum (atunci) trăieşti...".* Cel mai înţelept este să facem referire la cel puţin trei/patru dintre emoţiile de bază, despre care ştim că sunt cele mai puternipe: furia, frica, tristeţea, fericirea, dezgustul, uimirea sau bucuria şi vinovăţia. Empatia înseamnă să îndrăznim a rămâne pe terenul emoţiilor şi al sentimentelor, fără să ne ascundem după dealuri de gânduri sau superficiale analize psihologice. Nu avem nevoie de o diplomă în psihologie sau un certificat de psihotera-peut pentru a empatiza cu jumătatea noastră de cuplu; empatia este parte din ataşamentul uman, din nevoia de apartenenţă la trib şi de siguranţă relaţională. Astfel, vă invit să căutăm empatia în adâncul fiinţei noastre, şi nu în cărţile de specialitate sau conferinţele de profil. Este adevărat

că acestea ne pot indica direcţia, dar sursa empatiei este în inima fiecăruia dintre noi.
De asemenea, să ne reamintim că noi toţi suntem umani şi, prin urmare, imperfecţi, ceea ce înseamnă că este posibil să greşim şi este înţelept să cerem un feedback din partea partenerului: *„Am simţit bine ceea ce trăieşti tu acum?".* Dacă au apărut erori, responsabilitatea emiţătorului este să ne spună ce simte, să-şi verbalizeze trăirile sufleteşti. Iar dacă acestea sunt diferite de ceea ce am simţit ca receptori, nu este cazul să ne supărăm; o dovadă
de inteligenţă este să recurgem din nou la a oglindi şi valida, de această dată, emoţiile celuilalt luptător pentru iubire.
întregul proces ar putea dura de la zece-cincisprezece minute până la o jumătate de oră sau chiar mai mult. Iar odată încheiat dialogul într-un sens, urmează schimbarea de roluri, dar nu înainte de a adresa din nou o apreciere, a ne oferi câte o îmbrăţişare sau a face ceva amuzant. Partea bună este că putem utiliza dialogul conştient de fiecare dată când avem de discutat, împărtăşit sau dezbătut un subiect anume; nu există contraindicaţii şi nici efecte secundare, în ciuda faptului că la primele încercări am putea simţi că ne pierdem din autenticitatea personală.

Adevărul din spatele greutăţii noastre

Dacă vrei să fii iubit, iubeşte! f SENECA

Cuplurile cu parteneri înţelepţi, adică maeştri în relaţii, ştiu că teoria naturalului este adesea periculoasă, atunci când vine vorba despre soluţionarea unui conflict. Deoarece, în mod automat, atunci când trecem printr-o experienţă negativă sau atunci când ceva ne scoate din zona de confort, mintea sare ca arsă să caute repede vinovaţi. Vă este cunoscut acest obicei mental? Atunci când întârziem de la muncă sau când copiii nu sunt încă spălaţi şi culcaţi, când vasele aşteaptă să le acordăm obişnuita atenţie, când ne împiedicăm prin casă, când spargem sau distrugem câte un obiect - primul impuls psihologic este să vedem r l
din cauza cui s-a întâmplat „tragedia". Iar după ce am găsit vinovatul - în persoana partenerului, cel mai adesea, sau în

persoana noastră, sau a copiilor, sau a părinţilor noştri, urmează penitenţa. îndreptată spre Sine sau spre exterior. Şi abia după ce păcătosul a plătit, ne permitem să analizăm situaţia şi să înţelegem ce s-a întâmplat. Cei mai mulţi părinţi pe care-i cunosc, în etapa de analiză se întâlnesc
cu multă vinovăţie şi ruşine, mai ales dacă presupusul vinovat era unul dintre copii şi, în funcţie de nivelul de inteligenţă relaţională, îşi permit sau nu să ceară iertare şi să repare relaţia cu copilul. însă acest lucru nu se întâmplă aproape niciodată sau extrem de rar, atunci când vinovatul era considerat partenerul nostru de cuplu. Ne este extrem de greu să ne asumăm în faţa unui alt adult vulnerabilitatea care izvorăşte din recunoaşterea unei greşeli sau asumarea faptului că mintea noastră a luat-o pe arătură şi ne-am lăsat furaţi de prima ciornă nereuşită construită de gândurile noastre automate. Această primă poveste legată de vânătoarea de vrăjitoare este în majoritatea cazurilor eronată, dar credinţa noastră din acel moment este atât de puternică, încât reacţionăm pe moment, fără a alege să răspundem ghidaţi de propriile valori de viaţă.
Dialogul conştient ne ajută exact în acest punct. Ne oferă timpul psihologic necesar pentru a reduce viteza de reacţie, a linişti partea reptiliană a creierului şi a ne activa latura matură şi înţeleaptă. Din nou, aveţi dreptate, nu este uşor de îmblânzit creierul reptilian, dar, din fericire, prin bunăvoinţă, intenţii pozitive şi practică, este posibil. Asta ne-au dovedit-o sute de cupluri implicate în laboratoarele de cercetare ale psihologilor relaţionali, care au descoperit că ceea ce fac maeştrii, spre deosebire de novicii care recurg cu viteza luminii la critică şi blamare, este să-şi spună povestea din minte, dând dovadă de curaj, compasiune şi conectare. Reduc viteza, se lasă ghidaţi de respect şi încredere în #puterearelaţiilor.
Critica, dispreţul şi blamarea sunt strategii prin care încercăm să ne descărcăm de durere, să evităm întâlnirea cu copilul invizibil şi să proiectăm asupra partenerului o serie de frici şi nesiguranţe; dar tot acestea sunt şi cele mai toxice comportamente la nivel

relaţional, care ajung să distrugă până şi ultima picătură de afecţiune şi iubire. Noi, toţi cei care luptăm pentru a ajunge în tribul înţelepţilor relaţionali, avem de făcut această schimbare; să renunţăm la ceea ce este uşor şi confortabil, dar toxic, şi să alegem ceea ce necesită curaj şi expunere la vulnerabilitate.
Studiile realizate de cercetătorii în domeniul psihologiei relaţionale şi al neurobiologiei interpersonale ne atrag şi de această dată atenţia asupra faptului că, atunci când apare o emoţie, intensitatea acesteia creşte timp de maximum 90 de secunde, după care, aceasta este menţinută şi exagerată prin poveştile create de mintea noastră. în timp ce strategia umană de îmblânzire a emoţiilor înseamnă să le exprimăm în cuvinte, să le facem cunoscute celor din jur, fără a le suprainterpreta, raţionaliza sau distorsiona.
Iar acest stil de a reacţiona impulsiv şi automat blochează adesea accesul nostru la empatie şi iubire. Este extrem de dificil pentru un partener să-şi exprime compasiunea faţă de suferinţa noastră, în timp ce-l atacăm prin critică, blamare sau dispreţ. Imaginaţi-vă cum ar fi, dacă am simţi toată suferinţa pe care i-o provocăm jumătăţii noastre prin comportamentele ghidate de lipsa unei prezenţe conştiente şi de setea de putere.

CAPITOLUL 7

Copilul invizibil şi provocarea de a rămâne centrat pe relaţie

Rănile trecutului nu sunt cu adevărat străine niciunui suflet uman. Putem să ne comportăm ca şi cum acestea nu ar exista sau să ne identificăm cu mentalitatea de victimă, dar evident, niciuna dintre extreme nu este în favoarea noastră. Ceea ce fac luptătorii pentru iubire este în fapt o strategie foarte diferită de psihologia antiglonţ cu care majoritatea oamenilor se baricadează adesea. Prin urmare, a venit momentul să trăim cu adevărat revoluţia iubirii, să îndrăznim a fi umani din interior către exterior şi să le acordăm relaţiilor respectul cuvenit.

Revoluţia iubirii

Dacă iubirea te cheamă, urmeaz-o, chiar dacă drumurile ei sunt grele şi abrupte.
KHALIL GIBRAN

în funcţie de călătoria relaţională cu părinţii sau îngrijitorii noştri din copilărie, majoritatea dintre noi au învăţat că, în planul conexiunilor interumane, responsabilitatea noastră este să ne minimizăm sau să ne maximizăm importanţa personală. Evident că ambele sunt extreme şi trăsături psihologice dobândite în copilărie, care la vârsta adultă ne diminuează capacitatea de a rămâne centraţi pe relaţia de cuplu. în Partea a ll-a a cărţii, am descoperit care sunt rănile noastre psihologice şi arsurile emoţionale ale copilului interior, iar pentru vindecarea acestora ştim deja că avem nevoie de prezenţa caldă şi iubitoare a partenerului. însă, adevăraţii luptători pentru iubire ştiu că nu este suficient să ne verbalizăm sechelele copilăriei, deşi acesta este un prim pas foarte important; esenţial este şi să dezvoltăm o relaţie cu şinele nostru rănit - cu copilul interior; şi să fim conştienţi de maniera în care acesta a învăţat să se bage în seamă şi să saboteze relaţiile noastre de la vârsta adultă.
Am descoperit faptul că, într-o relaţie de cuplu, partenerii sunt de regulă împărţiţi în două categorii: cei cu ataşament anxios şi cei cu ataşament évitant; cei care »maximizează emoţiile şi cei care le minimizează; cei care rămân prea pragmatici şi rigizi şi cei care sunt prea confuzi şi lipsiţi de logică; cei care renunţă la sine de dragul relaţiei şi cei care aparent nu fac nimic pentru relaţie. La o primă vedere, în funcţie de tribul în care ne aflăm, am fi tentaţi a spune că unii sunt mai buni sau mai răi decât ceilalţi. însă realitatea ne arată că, indiferent de caracteristicile psihologice, toţi suferim, dar am învăţat să ne gestionăm durerea diferit şi, astfel, credem că unii iubesc mai mult şi alţii, mai puţin. Din experienţa mea terapeutică, fiecare om iubeşte în funcţie de capacitatea sa, în funcţie de limbajul iubirii pe care l-a dobândit şi care mereu poate fi extins pentru a ajunge la o stare relaţională de bine.

Tu cum iubeşti?
Oferi prea mult sau prea puţin?

Să fii iubit de cineva îţi dă putere, iar să iubeşti pe cineva îţi dă curaj. LAO TZU

în mod cert, relaţia de cuplu are nevoie de noi, exact aşa cum şi noi avem nevoia de ea. Conexiunea dintre doi parteneri nu poate rezista în timp, dacă cei doi nu asigură starea de bine a acesteia şi dacă nu sunt dispuşi să facă şi compromisuri. Problema este că, după o vreme, în fiecare cuplu se stabileşte un model de interacţiune, în care unul s-a obişnuit să renunţe prea uşor şi celălalt prea repede. Evident că mugurii acestor tipare de interacţiune ne întorc tot în timp, iar cauza trebuie văzută ca parte a poveştii noastre de viaţă. Putem identifica relativ simplu, cu ajutorul unui chestionar psihologic, dacă suntem tipul de partener care oferă prea puţin sau prea mult:

Luptătorii novici în ale inteligenţei relaţionale, care oferă prea mult, se vor recunoaşte cu uşurinţă în următoarele descrieri:

- Ascult cu toată atenţia ceea ce spune partenerul şi, uneori, simt că uit de mine;
- Nu obişnuiesc să cer explicaţii de la partener cu privire la ceea ce face sau decide;
- Caut să înţeleg ce l-a făcut pe partener să ajungă la un anumit punct de vedere;
- Mă simt extrem de inconfortabil atunci când partenerul, într-o primă etapă, încearcă să mă analizeze, să-mi ofere soluţii sau are alte abordări impersonale;
- îmi este dificil să mă exprim în fraze succinte şi concise;
- Adesea, văd cum partenerul sau alte persoane din jur manifestă nerăbdare din cauza stilului meu mai elaborat;
- Partenerul îmi spune în repetate rânduri că sunt o persoană prea emoţională şi prea puţin raţională.

Luptătorii novici, care oferă prea puţin în plan relaţional, se vor identifica mai uşor în următoarele descrieri:

- Ascult ceea ce-mi spune partenerul folosindu-mi judecata critică;
- Argumentele le analizez raţional, încercând să identific erorile de gândire şi raţionament;
- Mă implic într-o competiţie, atunci când ideile partenerului mă stârnesc într-un fel sau altul;

- Atunci când partenerul îmi vorbeşte, nu mă concentrez pe ideea de a-i vedea unicitatea, ci mai degrabă, încerc să-l încadrez într-o categorie;
- Evit să mă pun în pielea celuilalt şi să văd experienţa din perspectiva sa;
- îmi este uşor să mă exprim clar şi succint, dar adesea o fac fără a-mi activa şi partea emoţională;
- Nu sunt genul de persoană care se emoţionează foarte uşor şi nici nu prea ştiu să fac diferenţa între empatie şi milă.

Aceia dintre noi care se regăsesc în descrierea luptătorilor care oferă prea mult au de învăţat lecţia construirii unor relaţii conştiente prin consolidarea graniţelor şi flexibilitatea de a recunoaşte şi accepta diferenţele dintre Sine şi partener. Este o mare provocare pentru aceşti luptători să-şi identifice gândurile care însoţesc anumite emoţii şi să-şi menţină luciditatea mintală. Un prim pas spre
schimbare este partea de conştientizare a gândurilor şi emoţiilor şi de identificare a momentelor în care acestea fuzionează sau, din contra, devin prea difuze. Aceşti luptători vor beneficia, în toate încercările în care sunt curioşi, mai mult de partea lor raţională; partea emoţională fiind uneori exacerbată şi blocând funcţionarea logică şi pragmatică. Capacitatea de a-şi identifica gândurile şi ideile este esenţială, pentru a le exprima clar şi direct faţă de partener.

#Practică personală pentru luptătorii care oferă prea mult:

- Exersează cât mai mult starea de prezenţă conştientă; exerciţiile de meditaţie sau cele de yoga te pot ajuta mult în a reînnoda relaţia dintre tine şi copilul invizibil;
- Respiraţia abdominală regulată te poate ajuta în restabilirea legăturii dintre minte şi inimă; în activarea unei bune integrări la nivelul celor două emisfere cerebrale;
- Practică cu regularitate transformarea emoţiilor în cuvinte şi acţiuni;
- în loc să te laşi purtat de vâltoarea emoţiilor, stabileşte cu partenerul un moment pentru a purta un dialog conştient;

• Cere-i partenerului să te asculte cât mai conştient, atunci când îţi exprimi trăirile interioare, în fraze scurte şi succinte;
• Maniera în care partenerul oglindeşte povestea ta are de-a face nu doar cu capacitatea lui de concentrare, ci şi cu dibăcia ta în a transmite mesaje logice şi încărcate de sens;
• îndrăzneşte să-ţi exprimi în cuvinte concrete nevoile şi aşteptările din partea partenerului;
• Recunoaşte şi respectă graniţele dintre tine şi partener; îndrăzneşte să spui mai des NU şi mai rar DA;
• încearcă să-ţi acorzi atenţie şi să-ţi exprimi grija faţă de sine, zi de zi; relaţiile de cuplu sunt esenţiale, relaţia cu sine este, de asemenea, vitală;
• învaţă de la partener capacitatea de centrare pe sine şi de încredere în propriile decizii;
• Reaminteşte-ţi: *„Sunt cea mai importantă persoană din viaţa mea!"*

Exemple de enunţuri care facilitează exprimarea cognitivă:

- Trăiesc emoţii foarte puternice, atunci când îmi spui asta şi asta. Iar acum, aş vrea să analizez ce se ascunde în spatele acestor emoţii.
- Recunosc că nu m-am simţit foarte bine din cauza felului în care ai abordat situaţia. Aş vrea să-ţi propun să reacţionăm diferit. Ce părerea ai dacă eu aş face (descrie comportamentul nou) în loc să (comportamentul vechi)? Dacă tu crezi că aceasta este o idee bună, atunci aş vrea să-ţi cer ajutorul în a mă susţine.
- Vreau să înţeleg mai bine ce se întâmplă, fără să trag concluzii pripite, de aceea vreau să vorbim despre diferitele aspecte ale problemei.
- Aş vrea să-ţi spun de ce mă simt atât de... Pot să recunosc legătura dintre sentimentele mele şi experienţele din copilărie şi să văd cum situaţia din prezent se leagă de cea din trecut.

#Practica personală pentru luptătorii care au nevoie să ofere mai mult:

• Exersează cât mai mult starea de prezenţă conştientă; exerciţiile de meditaţie sau cele de yoga te pot ajuta mult în a reînnoda relaţia dintre tine şi copilul invizibil;

• Respiraţia abdominală regulată te poate ajuta în restabilirea legăturii dintre minte şi inimă; în activarea unei bune integrări la nivelul celor două emisfere cerebrale;
• Practică cu regularitate transformarea acţiunilor în cuvinte şi emoţii;
• în loc să te laşi purtat de vâltoarea gândurilor, stabileşte cu partenerul un momeirfpentru a purta un dialog conştient;
• Cere-i partenerului să te asculte cât mai conştient, atunci când îţi exprimi trăirile interioare bogate în emoţii şi sentimente;
• înainte de a acţiona, respiră conştient şi alege să faci o pauză, pentru a transforma reacţia în răspuns;
• în loc să acţionezi automat, permite-ţi să îţi scanezi corpul şi să vezi ce simţi, să identifici legătura dintre gând şi emoţii;
• Flexibilizează graniţele dintre tine şi partener; îndrăzneşte să spui mai des DA şi mai rar NU;
• încearcă să-ţi acorzi atenţie şi să-ţi exprimi grija faţă de sine, zi de zi; relaţia cu sine este vitală, relaţia de cuplu este, de asemenea, esenţială;
• învaţă de la partener capacitatea de a te lăsa influenţat de celălalt şi de a te încrede în relaţii;
• Reaminteşte-ţi: *„Sunt cea mai importantă persoană din viaţa mea, dar şi relaţiile contează!"*

Exemple de enunţuri care facilitează exprimarea emoţională:
- Când ne-am trezit de dimineaţă, am simţit...
- Spre sfârşitul zilei, am simţit.
- Când mă gândesc cum a fost săptămâna aceasta, realizez că m-am simţit...
- Ceea ce vreau să primesc în relaţia noastră este..., deoarece asta mă face să mă simt...
- Ultima dată când (am fost la film, am dansat, am râs, am mâncat, am fost la cumpărături, am făcut curat etc.), am simţit...

Scrisoare către copilul invizibil...

Iubeşte-mă când merit cel mai puţin, deoarece acela este momentul când am nevoie cel mai mult de iubirea ta. »

PROVERB SUEDEZ

Este evident că nu e vina noastră dacă am dezvoltat un tipar de relaţionare în care am învăţat să oferim mai multă sau mai puţină iubire. Nu este nici vina părinţilor sau a îngrijitorilor noştri; ei au făcut ceea ce au ştiut şi au considerat că este cel mai bine la momentul respectiv. însă este responsabilitatea noastră să reluăm legătura cu copilul interior şi să-l sprijinim pentru a se simţi: văzut, auzit, simţit. Studiile realizate de specialiştii în psihologia traumei şi experienţa personală, în calitatea mea de terapeut, îmi transmit că cel mai bine putem integra rănile psihologice şi arsurile emoţionale ale trecutului, dacă le punem într-o poveste care să aibă sens. Una în care aşezăm cap la cap părţi ale copilăriei noastre, îmbinăm experienţele pozitive cu cele negative, trăgând concluzii şi reamintindu-ne că nu vrem să fim doar nişte supravieţuitori ai trecutului, ci vrem să trăim din plin şi conştienţi de #puterearelaţiilor. Povestea poate căpăta forma unei scrisori trimise către o variantă mai tânără a Sinelui nostru, poate chiar către copilul interior, care într-o anumită etapă a dezvoltării noastre nu a beneficiat de suficientă iubire, atenţie şi validare din partea adulţilor. Scrisoarea mea către copilul invizibil sună în felul următor:

Dragă Gaspăr Gyorgy,

Părinţii tăi au avut doar douăzeci şi un pic de ani când te-ai născut. Erau tare tineri şi fiecare dintre ei a sperat că viaţa lor va fi mai împlinită după venirea ta pe lume. Te-au iubit şi îngrijit cum au ştiut ei mai bine, dar; în mod evident, nu au fost părinţii perfecţi. Prima parte a copilăriei ţi-ai petrecut-o la bunicii paterni, alături de părinţi, un loc în care te-ai fi simţit cu adevărat în siguranţă, dacă părinţii tăi ar fi reuşit să se simtă şi ei în siguranţă. Din nefericire pentru ei, pe acele vremuri nu existau specialişti în psihologia relaţională, aşa cum vei deveni tu şi nici nu aveau prea multe opţiuni - decât să lupte pentru supravieţuire, aşa cum au învăţat în copilărie.

Nu ai avut şansa de a vedea prea multă tandreţe şi bunătate între părinţii tăi, chiar dacă la a doua lor căsătorie ai fost şi tu prezent. Da, ştiu, este uşor neobişnuit să participi la nunta părinţilor şi să vezi cum luptă inutil pentru a obţine un dram de fericire. Anii care

au urmat au fost încărcaţi cu multe experienţe negative, uneori prea grei pentru un băiat de câţiva ani, dornic să-şi ajute părinţii în călătoria vieţii.
Nici perioada petrecută la bunicii materni nu a fost una plină de satisfacţii şi bucurii, mai degrabă ai trăit însingurarea, tristeţea şi dorul faţă de mama. Pe atunci, nu ştiai că, în anii care vor urma, zilele vor ajunge să fie şi mai dificile şi încărcate de negativitate. Grădiniţa a fost o primă experienţă educaţională negativă. Şcoala primară a început foarte bine, dar problemele s-au abătut asupra ta din clasa a II-a şi nici că ai mai putut scăpa de ele până în clasa a m-a.
Adolescenţa a fost complicată, atât din cauza stărilor apăsătoare de anxietate, neîncredere şi inadaptare, cât mai ales din imposibilitatea de a fi mândru de părinţii tăi şi de durerea faptului că nu vei avea săi mai vezi fericiţi împreună niciodată. Alcoolul, episoadele de panică, cele de depresie şi certurile zilnice vor ajunge să dilueze armonia căminului până la moartea tatălui tău - de la care nu vei avea cum să-ţi iei rămas-bun şi vei purta mldţi ani în suflet această suferinţă. Şi, deoarece în tata nu ai găsit modelul masculin de care aveai nevoie, mulţi alţi ani te vei confrunta cu această lipsă, însă vei descoperi ulterior că bunicul patern, tatăl tatălui tău, te-a purtat mereu în suflet.
Stai liniştit, pentru că viaţa nu ţi-a rezervat doar durere şi suferinţă, deoarece, aşa cum se întâmplă şi în basme, vei întâlni şi mulţi oameni buni în călătoria spre maturitate, îţi va fi greu să-ţi aduni curajul pentru a urca în trenul tău, să înveţi să nu fugi după al altora şi nici să nu cauţi unul identic cu al părinţilor tăi. Dar, odată urcat în tren, tu, Găspâr György, vei descoperi că nimeni şi nimic nu te va mai opri din drumul tău spre tribul înţelepţilor relaţionali. Vei înţelege, după vârsta de douăzeci şi un pic de ani, că nu trebuie şi nici nu vrei să trăieşti o viaţă „la mâna a doua" - una în care să repeţi la infinit erorile părinţilor şi să te supui unei mentalităţi de victimă. Mai mult decât atât, vei găsi puterea de a te uita din nou la trecut şi a găsi sensul tuturor momentelor dificile, pentru a le putea transforma în bazele a ceea ce azi numim HREvoluţiaRelaţională-înRomânia.

La fel ca toţi cei din tribul tău, odată urcat în tren, îţi vei da seama că această călătorie nu se opreşte niciodată, că sensul ei este să te iubeşti pe tine şi să faci pace cu trecutul tău, pentru ca energia vieţii să o duci mai departe spre a-ţi construi propria familie. Dar, te anunţ cu bucurie că te vei descurca mai bine decât ai fi visat vreodată; este adevărat că vei plânge mult şi vei râde puţin, până ce vei învăţa să fii mândru de cine eşti, şi/chiar vei ajunge să îţi foloseşti numele de familie, Gâspăr, drept prenume - în cinstea şi onoarea strămoşilor tăi paterni.
Lipsa unui cămin stabil şi dorul de părinţii tăi te vor duce spre munca de psihoterapeut şi mereu vei simţi dorinţa de a face ceva pentru familiile din România - vei înfrunta multe voci care-ţi vor repeta că aşa ceva nu există, că adevărata psihoterapie este cea individuală, că *nu ai cum să creşti psihoterapia familiei, însă, din fericire, nu vei acorda prea multă importanţă acestor vorbe şi te vei încrede în propriul drum.*
într-o zi, vei realiza şi cât de norocos eşti, având credinţa în faptul că cineva acolo sus te iubeşte, te are în grijă şi protecţie. Da, nu ai avut o poveste uşoară şi probabil că vei avea multe regrete, dar nu uita să-i mulţumeşti vieţii, zi de zi, pentru faptul că eşti viu, că te afli în trenul tău spre o viaţă împlinită. Mai mult decât atât, vei realiza şi faptul că trăieşti nu doar pentru tine, ci pentru toţi cei dragi din familia ta, care nu mai sunt şi care din varii motive nu şi-au găsit trenul în viaţă.
Nici nu-ţi pot explica ce multe realizări profesionale vei avea, cum visurile tale vor deveni realitate, dar, din păcate, nu neapărat atunci când îţi doreşti tu, micuţul meu născut în zodia nerăbdării. Vei întâlni şi alţi luptători pentru iubire, care asemeni ţie au pornit de jos şi au ajuns departe; au avut o viaţă imperfectă, dar nu au renunţat la a se ridica după fiecare cădere şi a merge mai departe. Da, am putea spune că părinţii şi bunicii tăi nu au găsit elixirul magic al iubirii, dar încrederea lor şi sprijinul venit din Ceruri te vor ghida pe tine pentru a face marea descoperire şi a o promova aşa cum ştii tu mai bine. Unii te vor critica, alţii te vor judeca, dar cei mai mulţi se vor bucura pentru că eşti, pentru că lupţi şi pentru că vrei să laşi ceva în urmă. Aşadar, păstrează-ţi stăpânirea de sine şi

rămâi încrezător înfăptui că răbdarea, perseverența și bunătatea îți vor fi răsplătite de viață și vei ajunge să știi ceea ce puțini îndrăznesc să descopere.
Și încă ceva: nu vei putea scăpa niciodată de frică, însă aceasta te va călăuzi spre descoperirea curajului, compasiunii și adevăratei conectări umane.
Cu drag, al tău pentru o viață,
Gaspar

Nu este uşor să scriem o astfel de scrisoare; dar, dragi luptători, ce este uşor de înfăptuit în viaţă? Adevăratele comori aşteaptă să fie descoperite, iar pentru asta, avem de acceptat frica şi ruşinea, avem de găsit curajul, compasiunea şi conectarea - pentru a ne putea vedea, auzi şi simţi sufletul, cel puţin o dată. După ce aţi aşternut pe hârtie povestea copilului invizibil, merită să o citiţi singuri de câteva ori, după care, călăuziţi de puterea vulnerabilităţii înţelepte, vă invit să i-o citiţi partenerului de viaţă - luptătorului care, şi el, caută iubirea. Intuiesc că va fi o sarcină dificilă, dar merită încercat acest risc, pentru a întâlni iubirea adevărată, pentru a descoperi #puterearelaţiilor şi pentru a trăi împăcaţi cu gândul că noi am făcut tot ce s-a putut.

învăţând să primesc, învăţ să dăruiesc...

Nu putem face lucruri mari pe acest Pământ. Putem face numai lucruri mici, cu multă iubire.
MAICA TEREZA

Fie că ne convine ori ba, nu cred că putem dărui din suflet, dacă nu învăţăm să primim din suflet. Luptătorii care au învăţat să ofere prea mult, în mod cert au o dificultate în a primi; dar aceeaşi dificultate o au şi luptătorii care au învăţat să ofere prea puţin: ei trăiesc cu teama că, dacă îşi permit să primească, nu vor avea ce să ofere în schimb, la rândul lor. Experienţa de mai bine de un deceniu în munca de psiholog clinician şi custode de poveşti de viaţă îmi confirmă adevărul că a învăţa să primim este cel mai bun exerciţiu psihologic pentru a ne reîntregi Sinele şi a-i reinvesti pe ceilalţi cu încredere. Potrivit studiilor de specialitate, există o corelaţie între respingerea de sine şi ina-bilitatea de a primi iubire. Ceea ce înseamnă că, în plan inconştient, noi nu îndrăznim să

acceptăm ceva, despre care o voce din interior ne spune că nu meritäm. însă acest „nu meritäm" s-a structurat în baza faptului că acolo şi atunci,
în prima copilărie, adulţii din jur nu au ştiut mereu să răspundă aşa cum ar fi fost bine pentru noi - de aceea, am ajuns să purtăm în suflete această gravură emoţională. Iar pentru a învăţa să primim iubirea celorlalţi, condiţia necesară de bază este să înlocuim autorespingerea cu autocompasiunea, nu să înlocuim doar un partener cu un altul. Partea şi mai complicată este că nu putem aprecia în mod real la ceilalţi ceea ce nu apreciem la noi înşine; pe scurt, nu există „Te iubesc!", în lipsa lui „Mă iubesc!". Da, este un deziderat social acesta, potrivit căruia trebuie să-i iubim pe ceilalţi; dar până şi în Sfânta Scriptură este menţionat - *Iubeşte-fi aproapele, cape tine însuţi.*
Când un părinte respinge sau încearcă să înăbuşe un impuls natural al copilului, putem vedea clar că, în fapt, este vorba despre o dovadă a respingerii de sine. Iar copilul va face tot ce-i stă în putinţă pentru a se proteja de părinte sau, mai bine zis, de copilul invizibil din părinte. Ajungând ca, după o vreme, să urască acea parte a Sinelui care ţine la distanţă iubirea părintească; pentru fiecare copil, respingerea şi abandonul sunt echivalente cu moartea. Iar pentru a supravieţui, copilul va fi nevoit să facă ceea ce *trebuie.* Ca adulţi, prin moştenirea noastră psihologică, venim cu această zestre în relaţia de cuplu. Iar dacă nu vorbim despre trecut, despre copilărie şi despre durerile copilului invizibil, partenerului îi va fi foarte greu, dacă nu chiar ipiposibil, să ne înţeleagă, să ne vadă suferinţa şi să ne accepte, fără să încerce să ne schimbe la tot pasul.
Provocarea constă şi în faptul că puţini dintre noi îşi permit la maturitate a-şi mai folosi cele şase simţuri - auzul, văzul, mirosul, gustul, atingerea şi *conectarea,* ceea ce ne împiedică să trăim din plin şi să primim iubirea adevărată. Iar responsabilitatea noastră este şi aceea de a ne elibera simţurile şi a învăţa să fim din nou conştienţi de noi şi cei din jurul nostru.

Ei bine, dragi luptători pentru iubire, vă invit să descoperim şi această lecţie a capacităţii reale de a primi şi oferi. Tot din experienţa clinică ştiu că, în general, nu este de folos să începem cu o atitudine de genul „De azi, îmi permit să primesc iubire"; deşi ajută o astfel de permisiune, uneori, pentru a ne debloca simţurile, avem nevoie de ceva mai concret. De aceea, prin următorul exerciţiu vă încurajez să ne cultivăm experienţele senzoriale. A descoperi şi accepta viaţa prin cele şase simţuri ne poate ajuta să învăţăm a primi şi toate darurile relaţionale care vin din partea jumătăţii noastre din cuplu.

Starea de prezenţă conştientă sau tehnicile de *mindfulness,* formal sau informai, sunt cele mai eficiente instrumente, din punctul meu de vedere. Probabil ştiţi deja că sunt un mare susţinător al conceputului de mindfulness - dar, recunosc că prefer practica informală; nu am reuşit încă să mă autodisciplinez îndeajuns încât să urmez cu stricteţe protocolul exerciţiilor formale. Motiv pentru care vă propun ceva informai. Exerciţiul îl puteţi face singuri, dar este şi mai interesant dacă-l faceţi împreună cu partenerul. Tot ce aveţi de făcut este să ieşiţi cu persoana dragă la plimbare şi, odată ajunşi în mijlocul naturii, să vă permiteţi a vă conecta la tot ce vă înconjoară, ca şi cum aţi fi cu adevărat conştienţi de ceea ce trăiţi şi simţiţi:

- *Pentru început, doar respiră,* exact aşa cum ai facut-o şi în momentul în care ai venit pe această lume. Uneori, este esenţial să învăţăm a respira din nou, cu adevărat şi cât mai conştienţi de acest proces. Iar în timp ce inspiri şi expiri aerul liniştitor, te invit să repeţi în gând: „în acest moment respir. Aerul este aici şi este cu adevărat pentru mine". După care, dacă eşti cu persoana dragă, practică alături de partener dialogul conştient legat de orice subiect de actualitate pentru unul dintre voi doi.
- După care, *închide ochii şi continuă exerciţiile de respiraţie* - stând aşa, cu ochii închişi, încearcă să descoperi aromele purtate de aer. încearcă să te roteşti şi caută să identifici din ce direcţie vine un parfum anume. Există vreo aromă mai persistentă? După care, vezi dacă îţi place sau îţi displace. Vezi dacă-ţi aminteşte de

ceva sau cineva. Iar dacă ai partenerul alături, invită-l să adulmece şi el aroma descoperită şi să purtaţi din nou un dialog conştient. Iar în timp ce partenerul îţi
comunică propria sa experienţă, îndrăzneşte să manifeşti aceeaşi deschidere şi curiozitate, ca aceea faţă de aromele purtate de aer.

• Acum, *permite-ţi să priveşti cu adevărat,* aievea ceea ce este în jurul tău. Străduieşte-te să descoperi tot ce te înconjoară - ca şi cum ai fi un copil care începe să descopere lumea. Cum arată copacii? Cum este iarba din jur? Cum sunt florile? Ce poveşti au băncile? Ce transmit păsările? Fii cât mai conştient cu putinţă de imaginile care ţi se înfăţişează în faţa ochilor şi, pentru o secundă, trăieşte ca şi cum nimic altaeva nu ar conta. Permite ca aceste imagini din natură să te atingă, să le faci loc în universul interior. După care, te invit să-ţi muţi privirea către partener - să-i descoperi culoarea ochilor, tenul, părul, formele şi alura. Mai apoi, te invit la încă un dialog şi, încurajând partenerul să-ţi spună ce vede, rămâi în realitatea lui şi permiteţi să te laşi inundat de povestea pe care o trăieşte. Mai apoi, schimbaţi rolurile, tu devenind emiţătorul, şi oferă-i darul descoperirii tale.

• A venit momentul în care te încurajez *să atingi frumuseţile naturii.* Apropie-te de copaci şi descoperă-i prin atingeri. Apropie-te de iarbă şi lasă-ţi mâinile să o atingă. Caută cea mai apropiată piatră şi descoperă-i structura. Descoperă senzaţia din mâini şi degete. Permite-ţi să simţi prin atingere textura naturii, temperatura, partea moale şi partea mai dură a acesteia. Şi din nou, dacă este partenerul cu tine, încurajează-l să-ţi vorbească şi apoi, exprimă mesajul lui prin oglindire, validare
şi empatie, parcurgând acest proces de conectare în ambele sensuri.

• Ce *auzi?* Ce-ţi comunică Natura? Ascultă aşa cum nu ai facut- o până acum. Având inima şi urechile deschise, încearcă să descoperi diferitele sunete; poate ciripitul păsărilor; şuieratul vântului; zgomotele din trafic; râsetele copiilor. Îţi auzi partenerul? Îţi auzi respiraţia? Iar acum ştii ce urmează, din nou

o apropiere de partener, una conştientă şi ghidată de curiozitate, deschidere şi acceptare - una în spiritul iubirii. Iar după ce ţi-a descris ceea ce aude şi tu ai oglindit, validat şi empatizat, faceţi un schimb de roluri.

• *Cum este gustul?* Stai liniştit, nu te voi îndemna să guşti copacii şi frunzele. Te invit să te concentrezi asupra senzaţiilor la nivelul limbii. Descoperă unde, în corpul tău, se îndreaptă aceste senzaţii. Apoi, bea o gură
de apă, gustă o bucată dintr-un fruct sau puţină ciocolată. Iar acum, vine partea cea mai bună, caută buzele persoanei iubite şi descoperă-le savoarea, dulceaţa şi esenţa. Permite-ţi să te deschizi faţă de toate gusturile existente - dulce, sărat, acru, amar, iute. Mai apoi, în spiritul dialogului conştient, vă încurajez să exersaţi din nou comunicarea.

Iar acum, vei duce experienţa la un alt nivel al conştientizării. Te încurajez să respiri abdominal şi să verbali-zezi: „Sunt recunoscător şi apreciez bogăţiile naturii. Tot ceea ce-mi văd ochii, aud urechile, îmi comunică atingerea, gustul şi inima". Permite-ţi să te gândeşti la tot ce te înconjoară ca la cel mai mare dar primit de la Natură, incluzând aici şi persoana partenerului

.Iubirea este în ochii celui ce iubeşte...

Când iubeşti profund, găseşti întotdeauna ceva nou în persoana iubită.

B LAI SE PASCAL

V-am mai povestit, în repetate rânduri, despre conflictele dintre părinţii mei, subliniind încercările lor eşuate de a ajunge unul la

inima celuilalt. Vă rog să mă credeţi că s-au străduit din răsputeri, atât de mult încât la un moment dat au ales şi calea autoîmbolnăvirii, în speranţa că inima celuilalt se va îndulci suficient de mult. Ştiţi că mulţi copii fac asta. Dar poate nu aţi ştiut până acum că este un fenomen manifestat şi de către copilul nostru invjzibil. însă ce nu au avut curajul să încerce este recunoştinţa unuia faţă de celălalt, să se uite în ochii partenerului şi să fie bucuroşi pentru că s-au găsit, pentru că există şi pentru că au o viaţă împreună.

Nu mai este cazul să luăm gesturile celuilalt drept ceva ce ni se cuvine, ci să îndrăznim a mulţumi, a scrie câte un bileţel de recunoştinţă sau a face vizibil ceea ce trăim în interior. Şi nici nu mă refer la a ţine socoteala strictă a faptelor bune. Oamenii înţelepţi nu fac asta. Dar, în mod cert, este indicat ca partenerii să vadă valoarea în persoana celuilalt şi, astfel, să o crediteze cu încredere. Doar cel care nu este curios nu găseşte nimic de apreciat la celălalt.

încă din momentul naşterii, afecţiunea părinţilor ne ajută să ne adaptăm în lume. în relaţiile noastre adulte, afecţiunea partenerului nu doar că favorizează o relaxare a sistemul nervos, dar reprezintă şi cea mai bună modalitate de a cultiva siguranţa relaţională şi de a ne simţi iubiţi. A ţine de mână persoana dragă, a fi darnici la capitolul îmbrăţişări şi a oferi câte un sărut rapid sunt printre cele mai accesibile forme de afecţiune. Interesant este că în majoritatea cuplurilor, aceste daruri sunt uşor de manifestat la început, dar pe măsură ce trece timpul, devenim tot mai reţinuţi cu ele.

Darul admiraţiei este cel mai greu de oferit. Mulţi clienţi în terapie îmi spun că este un clişeu să exprime în cuvinte ceea ce admiră şi că dejade cer prea mult. Interesant este că acelor parteneri care cred în puterea relaţiilor, efectiv nu le pasă de gura lumii şi nici nu se sperie de clişee. Când îi spun persoanei de lângă mine nu doar că o iubesc, dar că o şi admir şi că sunt mândru de ceea ce face, contribui la cultivarea încrederii, a respectului şi a unei percepţii reciproce pozitive. Identificăm eşecul celuilalt cu viteza luminii şi

neam obişnuit să-i ignorăm succesul, de parcă ar fi vorba despre cel mai mare adversar.
Dacă ne gândim la zilele obişnuite ale unei săptămâni de lucru, putem observa cât este de tentant să ne concentrăm pe vânarea greşelilor pe care le comite persoana iubită şi să neglijăm cu bună ştiinţă plusurile şi calităţile. Suntem muţi, când vine vorba de apreciere şi admiraţie, dar devenim brusc vocali, când avem de formulat o critică.
Astfel, încetul cu încetul mai trece câte o zi în care ne reprimăm afecţiunea şi compasiunea faţă de partener, iar după un an, de Sf. Valentin sau Dragobete, ne întrebăm: „Ce *mai este şi cu acest rebut de sărbătoare? De ce să-i vorbesc «ca la carte»? Nu suntem noi obişnuiţi cu un astfel de comportament!".* Eu cred că a venit momentul să ne schimbăm tiparele obişnuite de relaţionare şi să ne comportăm ca şi cum relaţiile ar conta cu adevărat. Trebuie să ne oprim din a observa toate defectele fiinţei de lângă noi şi să-i vedem calităţile şi reuşitele. Să îndrăznim a verbaliza *„Te rog!", „Mulţumesc", „Apreciez mult că ai făcut asta!"* şi poate chiar de azi înainte să reîncepem a-i spune „Te *iubesc!".*
Aceste comportamente nu înseamnă că suntem mai prejos decât partenerul sau, vorba unei cunoştinţe, că „te faci preş în faţa celuilalt" - sunt dovezi de inteligenţă relaţională şi eleganţă umană.
Obiectivul personal, în calitatea mea de luptător pentru iubire, este de a mă ajuta şi de a i sprijini şi pe semenii mei în a rescrie poveştile perimate despre partener şi relaţiile de iubire, astfel încât să devenim cu toţii mai conştienţi de ceea ce simţim, gândim şi facem. Dar şi de a identifica sensul adevărat din spatele manifestărilor noastre; iar asta înseamnă să găsim forţa, de a- 1 asculta pe celălalt şi uneori, de a-l întreba: „Ce mă (te) motivează să fac (faci) asta?"; „Ce încerc (ce încearcă) să fac şi să obţin (să facă şi să obţină)?" sau, şi mai înţelept: „Ce este real şi ce este proiecţie?"; „Ce este de acum şi ce vine din trecut?".
Atât timp cât suntem prizonierii autocriticii şi autorespin-gerii, nu putem să dăm dovadă de iubire de sine şi nici nu putem să ne

permitem a fi iubiţi de ceilalţi. Calea iubirii de sine nu are nimic de-a face cu narcisismul sau, mai corect spus, ba da, are - dar cu narcisismul sănătos, de care avem nevoie cu toţii. Aceasta este şi calea luptătorului înţelept, care nu se zgârceşte atunci când vine vorba despre respect de sine; încredere în sine; şi libertatea de a exprima în cuvinte clare nevoile şi intenţiile. Dar uneori, ajungem la răscruce de drumuri şi sunt momente în care ne apropiem de noi înşine prin intermediul celorlalţi. Mai concret, mă refer la faptul că există şi situaţii în care, înainte de a ne accepta imperfecţiunile şi vulnerabilităţile, le putem accepta pe ale partenerului. Credeţi-mă, ceea ce respingem la celălalt este şi ceea ce respingem la noi înşine.

Iar aceste părţi, fie că sunt trăsături psihologice, fie obiceiuri comportamentale sau manifestări automate, sunt strategiile de supravieţuire prin care celălalt a putut să facă faţă experienţelor din căminul în care a crescut. Nu sunt rele intenţii la adresa noastră, nu sunt forme de manipulare, şantaj sau prefăcătorie - sunt strigătele surde de ajutor. Astfel, vă invit să faceţi ceva extrem de curajos şi demn pentru adevăraţii luptători pentru iubire:

1. Să identificaţi trei aspecte care nu vă plac la partener şi despre care ştiţi că sunt părţi pe care le respingeţi la Şinele vostru şi le proiectaţi asupra celuilalt;
2. Să vă uitaţi la aceste părţi ca la rănile psihologice şi arsurile emoţionale ale copilului invizibil - din partener şi din voi;
3. Să acceptaţi că aceste părţi pot fi şi funcţionale în viaţa partenerului şi că responsabilitatea noastră este să fim recunoscători pentru faptul că, astfel, celălalt a putut să evite moartea psihologică şi biologică.

Atunci când înţelegem, acceptăm şi, eventual, începem să iubim aceste laturi ale partenerului nostru, avem şansa de a începe să înţelegem, acceptăm şi să iubim aceste părţi şi din noi înşine. Mantra care ne poate ajuta în această experienţă spirituală şi relaţională este: Ceea ce *fac pentru partener este ceea ce fac, de fapt, pentru mine*\

Când ne oferim libertatea de a accepta un dar din partea jumătăţii noastre, ne oferim şi permisiunea de a trăi ca un întreg şi a accepta şi jumătatea din noi mai puţin dezira-bilă - respinsă şi dezaprobată de îngrijitorii noştri. Iar atunci când nu avem această deprindere umană, este o dovadă a faptului că încă există părţi din noi pe care le respingem, negăm şi încercăm să le păstrăm în umbră.

Ce fac dacă partenerul îmi cere prea mult?

Facem totul pentru a câştiga o inimă şi prea puţin pentru a o păstra. JACQUES DEVAL

Tatei îi era greu să-i ofere iubire mamei mele, din mai multe motive; pe de o parte, ea nu ştia să ceară clar şi articulat în cuvinte, pe de altă parte, pentru că mama se aştepta să primească ceva ce tata nu recunoştea că ar poseda -ceva de care era convins că nu există în el. O calitate umană precum acceptarea sau compasiunea este extrem de dificil de exprimat, deoarece, dacă nu le-am primit în copilărie, nu ştim ce „gust" au (trăim doar cu setea faţă de ele) şi, prin urmare, avem adânc înrădăcinată convingerea că aşa ceva nu există. Astfel, nu doar că tata nu-i oferea mamei iubire, dar nici el însuşi nu beneficia de iubirea de sine. Sper că înţelegeţi mecanismul, nu le putem oferi celorlalţi ceea ce nu ne putem oferi şi nouă înşine.
în relaţiile sale timpurii, tata nu a învăţat să primească şi să ofere iubire sau putem spune că şi-a însuşit un tipar disfuncţional, unul în care părinţii l-au privat pe el, el s-a privat pe sine şi, implicit, a privat- o pe mama şi pe noi (pe mine şi pe sora mea), de asemenea. El îşi putea cultiva exprimarea liberă a iubirii, dacă şi-ar fi permis să o asculte, vadă şi simtă pe mama - fără să reacţioneze exagerat la gândul că el nu ştie să iubească. Relaţia de cuplu se poate transforma prin intenţie, permisiune şi inteligenţă relaţională într-un spaţiu sigur, în care ne putem dezvolta noi calităţi psihologice esenţiale în viaţă. Dar, condiţia este să devenim conştienţi de acest proces. Libertatea de a ne permite să oferim şi să primim iubire, iertare şi vindecare corespunde cu permisiunea

de a ne reface şi a creşte. Iar până nu vom reuşi să transformăm relaţia de cuplu într- un mediu sigur, în care există daruri primite şi oferite, în care exersăm inteligenţa relaţională, obiectivul nostru de a ajunge în tribul înţelepţilor va'tămâne doar un obiectiv.
Noi avem nevoie să ne folosim toate simţurile, să ne punem în mişcare inima şi mintea, bunătatea şi acţiunile pentru a putea mobiliza atât emisfera creierului responsabilă de gândire, cât şi emisfera responsabilă de emoţii şi sentimente. Când descoperim ceva prin practică, atunci putem afirma că suntem centraţi pe cultivarea relaţiei de iubire. Iar dacă exersăm asta sistematic şi cu intenţie, în timp, vom începe să credem că a primi şi a oferi iubire este o idee genială, iar bucuria descoperirii ne va motiva să ne implicăm şi mai des în comportamente demne pentru luptătorii din tribul înţelepţilor relaţionali.
îmi permit să cer şi îmi permit să ofer - este un exerciţiu special conceput de psihoterapeuţii de cuplu şi familie. Dacă aţi citit câtuşi de puţină literatură din psihologia relaţională, sigur veţi recunoaşte ideea acestui instrument. Dacă vă este complet necunoscut, este şi mai bine, deoarece voi avea onoarea de a vă introduce chiar eu acest exerciţiu în repertoriul relaţional. Acest exerciţiu este menit să ne crească şi mai mult confortul psihologic în a cere şi a primi ceea ce ne dorim cu adevărat. îl puteţi testa având două obiective în minte: o posibilitate este aceea de a cere ceva ce mă aştept să şi primesc de la partener (ceea ce înseamnă că ne centrăm pe ceva realist, în momentul prezent şi ne încredem în faptul că partenerul va spune DA); sau că efectiv vreau să-mi exersez capacitatea de a cere, fără a avea clar în minte şi aşteptarea de a primi ceea ce cer. Este indicat să-i explicăm cât mai direct jumătăţii noastre care ne este aşteptarea.

- Pentru început, stabileşte un moment de dialog cu persoana iubită şi asiguraţi-vă că veţi purta o discuţie conştientă fără a fi întrerupţi. Apoi, îi comunici partenerului că îi vei adresa o cerere şi îi vorbeşti şi despre obiectivul tău. După care, oferă-ţi puţin timp pentru a te conecta cu sine, respirând şi cultivând starea de prezenţă conştientă; apoi, acordă-ţi permisiunea de a *cefe* ceva ce

nu ai mai cerut până acum. Lasă-te ghidat de fantezie, de imaginaţie, de nevoile sufletului. Iar în timp ce verbali-zezi cerinţa ta, te rog să fii conştient de reacţiile corpului şi ale minţii, în astfel de momente, mie încă mi se strânge stomacul, îmi tremură vocea, iar mintea în repetă obsesiv: „Nu vei primi, nu vei primi! Nu se poate!" După care, acceptă aceste gânduri şi senzaţii corporale şi concen-trează-te asupra sarcinii de îndeplinit.

- Dacă partenerul simte că nu îţi poate oferi ceea ce ai cerut, se poate exprima utilizând următoarea replică: „Mă bucur tare mult că ţi-ai permis să ceri ceea ce ai nevoie. De fiecare dată când îmi ceri ceva, îmi oferi şansa de a creşte, de a fi mai mult decât am fost până în momentul respectiv. Dar, simt că nu pot răspunde pozitiv solicitării tale în acest moment. Promit însă să fac tot ce îmi stă în putinţă pe viitor".
- Dacă partenerul este dispus să răspundă afirmativ solicitării, permite-ţi să te deschizi psihologic faţă de ceea ce el are de oferit. Desprinde-te de orice gând, emoţie sau senzaţie corporală inconfortabilă, prin acceptarea acesteia şi recunoaşterea faptului că ceea ce trăieşti în prezent este mai mult decât atât. Observă cum este experienţa de a primi ceea ce-ţi doreşti. După care, spune-i partenerului: „Accept acest dar. Apreciez ceea ce mi-ai oferit. Mă ajută să mă vindec şi să mă bucur de viaţă, de noi, de ceea ce ne leagă".
- Acum, este momentuf-tău să-i oferi partenerului ceea ce el are nevoie. Urmând procesul descris anterior, doar inversând rolurile. Te invit să te concentrezi cât mai mult pe experienţa partenerului, fără a uita de tine şi a-ţi permite să creşti, să fii mai mult decât ai fost până în acel moment.

Acest exerciţiu este precum oxigenul pentru relaţia de cuplu, nu este niciodată suficient şi merită savurat din plin, deoarece ne reaminteşte să rămânem umani, să avem grijă de noi, de celălalt şi să credem în #puterearelaţiilor.

Acceptarea şi transformarea mecanismelor defensive în permisiuni personale

Dacă iubirea te cheamă, urmeaz-o, chiar dacă drumurile ei sunt grele şi abrupte.
KHALIL GIBRAN

Există un număr infinit de modalităţi psihologice prin care am învăţat să ne protejăm sufletele vulnerabile. Cu toţii suntem configuraţi biologic ca în situaţii periculoase sau ameninţătoare să ne activăm mecanismele de genul luptă-fugă-îngheţ. Aceste strategii biologice le-am moştenit de la strămoşii noştri şi sunt un adevărat dar relaţional, dar care necesită utilizat cu înţelepciune. Cu atât mai mult cu cât noi, oamenii, avem capacitatea, spre deosebire de
alte mamifere, să combinăm mecanismele biologice de apărare cu cele psihologice - având astfel acces la adevărate arme relaţionale, în zilele noastre, ameninţările psihologice par să fie mai primejdioase decât cele fizice, noi sim-ţindu-ne în pericol atunci când cineva ne judecă, critică, blamează, respinge sau abandonează. Astfel, oricât de mult ne-am dori să credem că în calitate de umanoizi suntem fiinţe evoluate, realitatea relaţională ne arată că, de fapt, suntem „proiecte umane în lucru". Natura ne-a oferit cât a putut până în acest moment al evoluţiei, însă ne-a oferit şi capacitatea de a continua munca sa extraordinară prin libertatea de a ne implica în lupta pentru iubjre. Ceea ce este încă o dovadă a faptului că, în realitate, condiţia umană ne predispune la greşeală, la încercare şi eroare, la risc de căde re şi îndrăzneala de a ne ridica şi a încerca din nou până când „ne iese".

Tot pentru a învăţa să primim ceea ce copilul interior are nevoie, în calitate de luptători pentru iubire, trebuie să recunoaştem şi să conştientizăm acele comportamente prin care ne îndepărtăm de sursa iubirii şi cădem pradă luptei şi frustrării. Dacă te întorci la exerciţiul de imagerie dirijată şi la călătoria în timp, vei găsi în fişele de lucru, mai exact, în cea de-a treia, formele automate de răspuns prin care te autosabotezi fără a mai obţine ceea ce- ţi doreşti. Te invit să le (re)citeşti cu atenţie şi să identifici câteva experienţe concrete de viaţă în care te-au ajutat şi câteva experienţe în care ţi-au fost cu adevărat inutile. Da, ştiu, sunt ale

tale şi ţii la ele, aşa cum şi eu ţin la ale mele. Dar aici şi acum, în calitate de adulţi, noi putem să ne bazăm pe alte resurse psihologice pe care le avem, nu mai suntem doar copiii vulnerabili de odinioară, suntem mai mult decât atât. Noi suntem adevăraţii luptători pentru iubire, cei care aleg curajul în locul confortului! Cele mai multe dintre mecanismele noastre defensive se pot regăsi într-una din următoarele categorii:

• negarea părţilor negative;

- tăgăduirea părţilor pozitive;
- devierea aspectelor pozitive;
- proiecţia de trăsături şi motivaţii asupra altora;
- refuzul de a recunoaşte şi accepta unicitatea celorlalţi;
- teama de intimitate şi conectare.

Vă încurajez acum să încercaţi să încadraţi mecanismele voastre de apărare în categoriile descrise mai sus, iar pentru a înlocui aceste forme de dependenţă sau blocaje ale iubirii, tot ce aveţi de făcut este să le reformulaţi într-un limbaj pozitiv. De exemplu, unul dintre clienţii mei, Matei, alături de care am lucrat pentru identificarea rănilor copilului invizibil şi pentru recunoaşterea mecanismelor de apărare, a constatat că se opreşte din a obţine ceea ce-şi doreşte făcând următoarele lucruri:

- *Nu m-am întrebat niciodată ce-mi place, ce vreau, ce-mi face plăcere;*
- *Nu m-am străduit să mă fac auzit şi văzut de ceilalţi;*
- *Am încercat mereu să fiu copilul perfect, care era apreciat pentru note şi rezultatele şcolare;*
- *Eram mereu într-o competiţie cu fratele meu.*

Aceste enunţuri au funcţionat „acolo şi atunci" - în copilăria lui, ca modalităţi de supravieţuire; strategii prin care a învăţat că poate beneficia de acceptare şi îşi poate asigura apartenenţa la familie, însă, în mod evident, „aici şi acum" sunt manifestări prin care-şi blochează accesul la adevărata iubire. Enunţurile se pot încadra în:

teama de intimitate şi conectare; negarea părţilor negative; refuzul de a recunoaşte şi accepta unicitatea celorlalţi. Schimbarea în cazul
lui ar însemna: să-şi permită apartenenţa şi conectarea; acceptarea părţilor negative; acceptarea unicităţii celorlalţi.

tve; acceptarea părţilor negative.

■ ~~*tăgăduirea porţilor pozitive-,*~~ însuşirea părţilor pozitive.

■ ~~*devierea oopoctolorpozitivo*~~; acceptarea aspectelor pozitive. însuşirea trăsăturilor şi motivaţiilor proiectate asupra altora.
■ ~~*refuzul do a rocurioaşto oi accepta unicitatea celorlalţi,*~~ acceptarea unicităţii celorlalţi.
■ ~~*teama do intimitate oi conectare*~~; permisiunea de apartenenţă şi conectare.
Cea mai înţeleaptă strategie de eliminare a strategiilor ineficiente de apărare manifestate de Matei constă în recunoaşterea, asumarea şi reformularea acestora. Proces psihologic care corespunde cu acceptarea noastră ca fiinţe complete -cu lumini şi umbre, cu trăsături pozitive şi negative, cu plusuri şi minusuri. Iar ce am făcut, la modul concret, a fost să rescriem enunţurile negative în altele pozitive:
■ ~~*Nu m am întrebat niciodată co mi place, co vroau, co mi face placoro.*~~ Am să învăţ să descopăr ce-mi place, ce vreau, ce-mi face plăcere.
■ ~~*Nu m am străduit*~~ să ~~*mo fac auzit oi văzut do ceilalţi*~~; îmi permit a-mi face vocea auzită şi a deveni vizibil în faţa altora.
■ ~~*Am încercat morou*~~ să ~~*fiu copilul perfect; care*~~ *era* să fiu perfect. Dar de acum înainte, îmi permit să fiu imperfect, să greşesc, să-mi cer iertare dacă este cazul, să nu am mereu dreptate şi să nu fiu mereu pe primul loc.
făcut, m-am comparat mereu cu fratele meu. Şi uneori, mai fac asta. Dar îmi doresc să-mi asum responsabilitatea pentru mine, şi nu pentru ceilalţi.
Merită să avem mereu la îndemână lista cu mecanismele de apărare şi noile permisiuni personale; acestea ne pot ajuta în

situaţii de criză şi rătăcire mintală să acţionăm conştienţi de valorile noastre de viaţă, încrezători în #puterearelaţiilor, şi să rămânem deschişi la schimbare.

îndrumarul luptătorului pentru iubire

Când iubim, întotdeauna ne străduim să devenim mai buni. Când ne străduim să devenim mai buni decât suntem, totul în jurul nostru devine mai bun.
PAULO COELHO

Dincolo de vindecarea copilului interior, cei din tribul maeştrilor relaţionali au şi un set de reguli bine definite, care seamănă cu cele Zece Porunci, şi faţă de care şi-au asumat un angajament plenar. Este vorba despre reguli clare de comportament relaţional, pentru a nu aluneca atât de uşor în capcanele psihologice ale luptei pentru putere şi a rămâne tributari luptei pentru iubire.

1. Schimbarea adevărată porneşte din interior spre exterior. Sunt singura persoană pe care o pot schimba. Ştiu că, dacă vreau să mă întorc în tribul novicilor, tot ce am de făcut este să aştept ca schimbarea să pornească de la partener; dacă vreau să rămân în tribul maeştrilor, îmi permit libertatea de a fi primul care face o schimbare.

2. *în situaţii de criză şi furtuni emoţionale, vorbesc despre mine, şi nu despre celălalt.* Despre ceea ce simt, gândesc şi fac eu. Ştiu că povestea este despre mine, iar pentru a determina o schimbare, primul pas este să o recunosc şi să mi-o asum. Nu vreau să trăiesc ca o victimă, sunt personajul principal al vieţii mele şi cel care îşi scrie povestea.

3. *Cel mai bun remediu împotriva criticii şi a dispreţului este aprecierea şi recunoştinţa.* Am să jur loialitate veşnică luptei pentru iubire, şi nu luptei pentru putere. Negativitatea distruge siguranţa; blândeţea, duioşia şi vulnerabilitatea acceptată cultivă siguranţa.

4. *Nu contează dacă am sau nu dreptate.* Contează să fim fericiţi şi să simţim #puterearelaţiilor.

5. *Accept diferenţele dintre mine şi partener.* Integrarea acestora în viaţa noastră este o dovadă de inteligenţă emoţională şi sănătate relaţională.

6. *Voi propune utilizarea dialogului conştient de fiecare dată când vreau să cultiv siguranţa şi iubirea în relaţia noastră.* Voi alege din nou şi din nou curajul în locul confortului. Voi folosi compasiunea în locul mecanismelor de apărare. Şi voi favoriza conectarea în locul distanţării.
7. *Voi îndrăzni să cer ceea ce am nevoie* şi voi îndrăzni să cresc de dragul partenerului meu, pentru a-i putea oferi ceea ce şi el are nevoie.
8. *Ştiu că certurile sunt endemice relaţiilor de cuplu.* Ştiu că nu există soluţie pentru fiecare conflict, dar există compromis şi negociere. De asemenea, ştiu că după o deconectare relaţională îmi revine responsabilitatea de a repara. Iar formula magică este 1:5. Un comportament distructiv trebuie urmat de cinci manifestări de iubire.
9. *Partenerul şi copiii suntimportanfi, dar eu sunt cea mai importantă persoană din viaţa mea.* Iar pentru a asigura sănătatea familiei mele, trebuie să îmi asum responsabilitatea în primul rând faţă de propria stare de bine.
10. Mă asigur că *voi face tot ce-mi stă în putinţă ca visurile partenerului meu să devină realitate.* Pentru că el/ea reprezintă unul dintre cele mai frumoase daruri primite de la viaţă.

Manifestul luptătorilor pentru iubire

Imaginează-ţi un trib al zilelor noastre, în care oamenii au un singur angajament - împreună la bine şi la greu;
Indiferent de cât de rău ne va fi, ne vom sprijini şi încuraja reciproc;
Şi oricât de tentant ar părea, nu vom recurge la a profita de vulnerabilităţile aproapelui nostru;
Şi nici nu ne vom lăsa purtaţi de judecăţile de valoare sau de critica constructivă;
înainte de toate, alegem să credem în #puterearelaţiilor;
Şi zi de zi ne permitem curajul de a ne vindeca rănile sufleteşti,
Pentru a putea crea împreună o lume în care noi toţi să trăim în siguranţă şi în care copiii noştri să se simtă cu adevărat preţuiţi.

In fiecare zi, ne străduim să transformăm imposibilul în posibil şi să cultivăm sănătatea relaţională. Ştim, am râs şi am plâns împreună, ne-am confruntat cu cele mai mari frici şi am învăţat să fim vulnerabili, iar asta vom face şi pe viitor, pentru ca la sfârşitul drumului să putem spune că am îndrăznit să iubim şi să trăim cu orice preţ.

Gânduri de final

Dragă luptătorule pentru iubire, îţi mulţumesc că am parcurs împreună o nouă bucată din călătoria către o viaţă conştientă şi trăită din plin. Nu ştiu exact cun) eşti tu, dar eu mereu mă emoţionez când ajung la finalul unei călătorii. De cele mai multe ori, obişnuiam să evit partea de final şi să încep cât mai repede o altă călătorie. Acum însă, te invit să ne oprim amândoi preţ de câteva momente, să respirăm conştient şi să ne apreciem pentru drumul parcurs împreună. Este posibil să nu fi ajuns în tribul înţelepţilor relaţionali încă, dar în mod cert, suntem pe acel drum şi vreau să ne promitem unul altuia că nu ne vom abate. Oricât ar fi de greu sau de dificil, să ne încredem mereu în #puterearelaţiilor şi să alegem din nou şi din nou curajul, compasiunea şi conectarea.

Atât ne-a fost dat să călătorim împreună, însă fiecare dintre noi merită şi poate să continue singur, să caute şi alţi luptători pentru iubire, să ne bucurăm de noi camarazi şi să-i regretăm pe cei pierduţi. Important este să ne reamintim că avem o viaţă care merită trăită din plin.

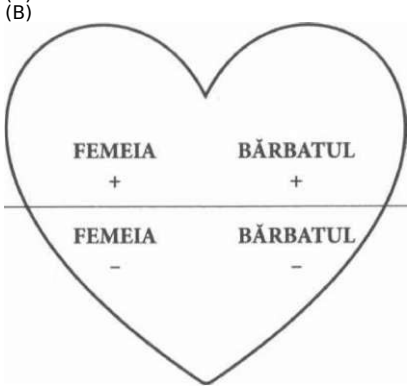
#REvoluţiaRelaţionalăînRomânia a început - nimeni şi nimic nu o mai poate opri!

FISE DE LUCRU

DESCOPERIND IMAGO

ÎNTR-O STARE DE RELAXARE şi siguranţă, reactualizează amintirile din copilărie despre persoanele care ţi-au oferit îngrijire/referinţă/ataşament. Este important să te conectezi la copilul interior şi să-ţi reaminteşti de părinţi (sau persoanele care te-au îngrijit), aşa cum erau în copilăria ta; nu aşa cum surit acum. în partea de sus a inimii, menţionează caracteristicile pozitive ale acestora. în partea de jos, caracteristicile lor negative. Foloseşte

adjective precum: „cald/ă", „puternic/ă", „rece", „distant/ă" sau expresii scurte, de genul: „niciodată prezent/ă", „mereu prezent/ă", „indisponibil/ă emoţional".
(A)
(B)



(C): Ceea ce mi-am dorit şi am avut mare nevoie în copilărie a fost:

FRUSTRĂRI DIN COPILĂRIE
ÎN PARTEA STÂNGĂ a tabelului menţionează frustrări recurente în copilărie - de genul „nu eram ascultat/ă/ auzit/ă", „nimeni nu ştia că eram rănit/ă", „trebuia să am grijă de părinţi/fraţi". în partea dreaptă, notează cum ai răspuns/reacţionat la aceste frustrări: cum te-ai simţit şi cum te-ai comportat (ce ai făcut).
LI II =0

Frustrări	**Răspunsuri**
	(E)

AMINTIRI POZITIVE DESPRE COPILĂRIE

ÎN PARTEA STÂNGĂ a tabelului menţionează amintiri pozitive din copilărie. Acestea pot fi momente specifice, de genul „vacanţa de la mare din 1970" sau „sărbătorile de iarnă petrecute la bunicii de la ţară". în partea dreaptă, notează emoţiile pe care le asociezi acestor amintiri.

Amintiri	**Emoţii**
	(D)

IMAGO ÎN VIAŢA MEA

FOLOSIND INFORMAŢIILE din fişele „Descoperind Imago" şi „Frustrări din copilărie/Amintiri pozitive din copilărie", completează lista de mai jos. Literele din paranteze corespund acestor fişe'şi îţi vor indica unde să transcrii informaţia.

încerc să atrag atenţia unei persoane care este:

_(A)

Care aş vrea să fie mereu faţă de mine: _(B)

Pentru a putea obţine: Şi a mă simţi: •JD)

Dar mă împiedic sinaur/ă să obţin ceea ce-mi doresc, prin a: _(E)

A = caracteristicile negative ale persoanelor de îngrijire din copilărie; B = caracteristicile pozitive ale persoanelor de îngrijire din copilărie; C = cele mai mari nevoi din copilărie şi care nu au, fost satisfăcute; D = emoţiile corelate cu amintirile plăcute din copilărie; E = formele de răspuns/reacţiile la frustrările percepute.

BIBLIOGRAFIE

Anderson, G., şi Nadei, J., *We - A manifeste) forwomen everywhere,* Thorsons, 2017

Beck, A., *Iubirea nu este de ajuns,* Editura Trei, 2012.

Bowlby, J„ O *bază de siguranţă,* Editura Trei, 2011.

Brown, B., *Daring greatly,* Penguin Publishing, 2012.

Brown, B., *Darurile imperfecţiunii,* Editura Adevăr Divin, 2012.

Brown, B., *Ridică-te din propria cenuşă mai puternic ca oricând,* Editura Adevăr Divin, 2015.

Brown, B., *Curajul de a fi vulnerabil,* Curtea Veche Publishing, 2016.

Chodron, P., *împăcarea cu noi înşine,* Curtea Veche Publishing, 2015.

Damasio, A., *In căutarea lui Spinoza. Cum explică ştiinţa sentimentele,* Humanitas, Bucureşti, 2010.

Dattilio, E, *Cognitive-Behavioral Therapy with Couples and Families,* The Guilford Press, 2010.

Dowrick, S., *The almost-perfect marriage,* Allen & Unwin, 2007

Franki, V, *Omul în căutarea sensului vieţii,* Meteor Press, 2009.

Fisher, H., *De ce el? De ce* eu?, Humanitas, 2013.

Fisher, H., *Miért szeretünk?,* Nyitót Kőnymühely, 2010.

Fromm, E., *Arta de a iubi,* Editura Anima, 1995.

Gâspâr, Gy., *Copilul invizibil,* Curtea Veche Publishing, 2016.

Germer, C., *The mindful path to self-compassion,* The Guilford Press, 2009.

Gilbert, E., *Lecţii de magie,* Humanitas, Bucureşti, 2015.

Gilbert, P., *The compassionate mind,* Constable London, 2009.

Goleman, D., *Inteligenţa emoţională,* Curtea Veche Publishing,

2008.

Gottman, J., şi Silver, N., *The seven principles for making marriage work,* Three Rivers Press, New York, 1999.

Gottman, J„ *The marriage clinic,* W.W Norton & Company, 1999.

Gottman, J., şi Gottman-Schwartz, J., *And baby makes three,* Crown Publishers, 2008.

Hanh, T., *Reconciliation, healing the inner child,* Parallax Press, 2010. Harris, R., *Act with love,* New Harbinger Publications, 2009.

Hayes, S. C., şi Smith, S., *Noua terapie prin acceptare şi angajament,* Editura Polirom, 2013.

Hayes, S. C., et. all. *Mindfulness and acceptance,* The Guilford Press, 2004.

Hendrix, H., *Keeping the love you find,* Pocket Books, 1995.

Hendrix, H„ *Primeşte iubirea pe care o doreşti,* Editura Herald, 2015.

Hendrix, H., şi Hunt, H„ *Dăruieşte iubirea care vindecă,* Editura Herald, 2015'.

Hendrix, H., şi Hunt, H., *împreună la bine şi la greu,* Editura Poveşti de Păpădie, 2016.

Hendrix, H., şi Hunt, H., *Receiving Love,* Atria Books, 2006.

Johnson, S., *Love sense,* Little, Brown and Company, 2013.

Johnson, S., *Hold Me Tight,* Little, Brown and Company, 2011.

Johnson, S„ şi Greenberg, L, S., *Emotionally Focused Therapy for Couples,* The Guilford Press, 2010.

Johnson, S., Whiffen, V. E., et all. *Attachment process in couple and family therapy,* The Guilford Press, 2006.

Jung, C.G., consemnat de Jaffe, A., *Amintiri, vise, reflecţii,* Humanitas, Bucureşti, 2010.

Kabat-Zinn, J., *Mindfulness pentru începători,* Editura Trei, 2016.

Kabat-Zinn, J., *Mindfulness zi de zi. Oriunde vrei să ajungi, acolo eşti deja,* Editura Herald, 2014, p.33.

Kabat-Zinn, J., şi Kabat-Zinn, M., *Mindfulness pentru părinţi,* Editura Herald, 2015.
Lama, D„ consemnat de Goleman, D., *Emoţiile distructive,* Curtea Veche Publishing, 2011.
Lama, D., şi Tutu, D„ *The book of joy,* Penguin Random House, 2016.
Lerner, H., *Marriage Rules,* Gotham Books, 2012.
Levine, A., şi Heller., R. S., *Stilurile de ataşament,* Editura ASCR, 2015.
Luquet, W, *Short-term couples therapy,* Routledge, 2007.
Malach-Pines, A., *Căile îndrăgostirii,* Editura Trei, 2005.
McGoldrick, M., *The Genograma Journey,* WW Norton & Company, 2011.
Miller, A., *Drama copilului dotat,* Editura Herald, 2013.
Perei, E., *Inteligenţa erotică,* Curtea Veche Publishing, 2016.
Pieper, M. H., & Pieper, W. J., *Dependenţa de nefericire,* Curtea Veche Publishing, 2009.
Rogers, C., A *deveni o persoană: perspectiva unui psihoterapeut,* Editura Trei, 2008.
Rown, T, *The little book of mindfulness,* Quadrille Publishing, 2013.
Siegel, D., *Pocket guide to Interpersonal Neurobiology, WW* Norton & Company, 2012.
Siegel, D., *The mindful therapist,* WW Norton & Company, 2010.
Siegel, D., *Vâltoarea minţii,* Editura Herald, 2013.
Siegel, D., şi Payne Bryson, *£, *Creierul copilului tău: douăsprezece strategii revoluţionare de dezvoltare unitară a creierului copilului tău,* Editura For You, 2014.
Siegel, D., şi Hartzell, M., *Parentaj sensibil şi inteligent,* Editura Herald, 2013.
Siegel, D., şi Payne Bryson, T., *Inteligenţa parentală,* Editura Poveşti de Păpădie', 2016.

Siegel. D., *The mindful brain,* WW Norton & Company, 2007.

Siegel., D., *Mindsight,* Oneworld, 2010.

Siegel, D., *Mind: a journey to the heart of human being,* Norton & Company, 20016.

Tole, E., *Puterea prezentului: ghid practic,* Curtea Veche Publishing, 2011.
Williams, M., şi Penman, D., *Cultivarea lucidităţii,* Editura Adevăr Divin, 2015.
Young, J., Klosko, J„ şi Weishaar, M., *Schema therapy: a practitioners guide,* The Guilford Press, 2003.

£

'PutereaRelaţIllor ***Dansul fricii***
Cum să învingi anxietatea, frica şi ruşinea, ca să ajungi la cea mai bună şi mai curajoasă versiune a ta
Harriet Lerner

De ce nu vrem iertarea?

Cum să vindeci marile trădări şi micile supărări Harriet Lerner

Viaţa în doi, când suntem trei
Cei mai importanţi şase paşi pentru a cultiva fericirea în cuplu, după ce apar copiii

John M. Gottman şi Julie Schwartz Gottman ***împreună la bine şi***

la greu
10 adevăruri salvatoare pentru relaţia de cuplu Harville Hendrix şi Helen LaKelly Hunt
ft
ParentingConştient
Confesiunile unei mame imperfecte *Cum îţi transformă copiii viaţa* Harriet Lerner

Curs online de parenting „Copilul invizibil"

(paginadepsihologie.ro) Gaspar Gyorgy ***Inteligenţa parentală***
Disciplină dincolo de drame şi haos emoţional Daniel J. Siegel şi Tina Payne Bryson
'CeiCareŞtiu

Mintea

O călătorie spre centrul fiinţei umane Daniel J. Siegel

Drumul de la tribul novicilor către cel al înţelepţilor este plin de provocări. Nu este vorba despre un traseu fizic, ci despre unul psihologic şi spiritual, care necesită un angajament intenţionat şi susţinut. Cu adevărat, este o călătorie a vindecării, creşterii şi maturizării - proces care nu poate fi impus sau forţat; acesta ţine de nişte ale-geri personale şi conştiente, care i se oferă fiecăruia dintre noi, însă doar cei cu mintea limpede văd şi acceptă o asemenea aventură.